1707

1707

தமிழர் கண்ட மருத்துவம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

BX-56

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

1701

தமிழர் கண்ட மருத்துவம்

மு.கோ. சுந்தரம்

AMUDHAKALAASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தமிழர் கண்ட மருத்துவம்

2 8 FEB 1995
1707
SIDDHA MEDICAL COLLEGE
LIBRARY
PALAYAMKOTTAI.

கோ. சுந்தரம்
(G. SUNDARAM)

55, முதல் பிரதான சாலை
சீனிவாசபுரம்
கொரட்டூர், சென்னை-600 076.

மூன்றாம் பதிப்பு: 1992 விலை ரூ. 25-00

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பொருளடக்கம்

1.	முன்னுரை	...	1
2.	பொதுப் பகுதி	...	12
3.	ஆண்கள் பகுதி—பால்வினை நோய்கள்	...	48
4.	பெண்கள் பகுதி	...	50
5.	குழந்தைகள் பகுதி	...	57
6.	தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்	...	74
7.	தலைமுடி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்	...	87
8.	மூளை ,, ,,	...	90
9.	முகம் ,, ,,	...	92
10.	தலைவலி ,, ,,	...	93
11.	கண் ,, ,,	...	98
12.	காது ,, ,,	...	101
13.	மூக்கு ,, ,,	...	103
14.	பல் ,, ,,	...	104
15.	வாய், உதடு, நாக்கு, தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்	...	108
16.	இருதய நோய்கள்	...	111
17.	நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்	...	114
18.	வயிறு (இரப்பை-சிறுகுடல்)	...	118
19.	பித்த சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்	...	130
20.	மஞ்சள் காமாலை	...	132
21.	குடல் நோய்கள்	...	134
22.	சிறுநீர்	...	137
23.	நீரிழிவு நோய்	..	139
24.	மூலம்	...	142
25.	இரத்த அழுத்தம்	...	144
26.	புற்றுநோய்	...	146
27.	வலிகள்	...	148
28.	காய்ச்சல் சீதள சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்	...	151
29.	காலில் ஆணி-பித்த வெடிப்பு நோய்கள்	...	156
30.	உடம்பு உஷ்ணம், வரட்சி முதலியன	...	157
31.	சூலுக்கு	...	161
32.	வாத நோய்கள்	...	162
33.	வாய்வு நோய்கள்	...	164
34.	பாம்புக் கடிகள் — விஷக்கடிகள் (பிராணிகள்)	...	165
35.	தாவர விஷங்கள்	...	174
36.	உணவு மருத்துவம்	...	177
37.	சிறுநீர் சிகிச்சைகள்	...	182
38.	இரசங்களின் குணங்கள்	...	183
39.	பூவின் குணங்கள்	...	184
40.	காய்கறிகளின் குணங்கள்	...	185
41.	நீரின் குணங்கள்	...	192

1707

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE
LIBRARY
707

அறிமுகம்

டாக்டர் எஸ். கேதாரி M.D.

உதவிப் பேராசிரியர் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி.

நண்பர் திரு. கோ. சுந்தரம் அவர்கள் அறிமுகமானது ஒரு விந்தை; ஒரு விநோத சூழ்நிலை. நான் மருத்துவர்; அவர் இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர். இந்தச் சூழ்நிலையில்தான் நாங்கள் சந்தித்துக் கொண்டோம். மோசமான நிலையைக் கடந்த பிறகுதான் நான் அவரிடம் மிகவும் நெருங்கிப் பழக முயன்றேன். உடல்நிலை தேறிவரும் நிலையில் அவர் இராம கிருஷ்ண பரமஹம்சருடைய நூல்களைப் படித்துக் கொண்டு இருந்தார். ஏதோவொரு ஆன்மீக உறவு என்பார்களே அது தான் எங்கள் இருவரையும் பிணைத்தது. மருத்துவர்—நோயாளி என்ற உறவு மறைந்து, கேதாரி—சுந்தரம் என்ற மனிதப் பிணைப்பு ஏற்பட்டது.

எங்களுக்குள் எத்தனை சர்ச்சைகள்—விவாதங்கள்—விளக்கங்கள். எத்தனையோ விஷயங்களைப்பற்றி ஏற்பட்டது. அதன் விளைவுதான் இந்தச் சிறிய புத்தகம் — "தமிழர் கண்ட மருத்துவம்".

இதுவரை எத்தனையோ புத்தகங்கள் தமிழில் இந்த வைத்திய முறைகளைப் பற்றி வெளிவந்து இருக்கின்றன. ஆனால் எளிய மக்கள் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் இருக்காது. இயற்கையான சூழ்நிலையில் பெறும் மருந்துகள் இருக்காது. அதற்காகவே அவரை, எளிய மக்கள் சுலபமான முறையில் புரிந்து, அதைக் கடைப்பிடிக்கும்படியான சூழ்நிலையில் இந்த புத்தகம் அமையவேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டேன்.

படிப்பு, செய்முறை, அனுபவம் இந்த மூன்றும் வைத்திய முறையில் மிகவும் அவசியம். சிலர் படித்ததை மட்டும் பேசுவார்கள். சிலர் நடைமுறையில் மட்டும் பண்ணுவார்கள். சிலர் அனுபவ ரீதியில் வைத்தியம் பண்ணுவார்கள். இந்த மூன்றும் இணைந்தால்தான் ஒரு நல்ல வைத்தியமுறை உருவாகும். பல வித விவாதங்களுக்குப் பிறகு இந்த அனுபவ வைத்திய முறை புத்தக வடிவத்தில் வந்துள்ளது. ஆசிரியர் திரு. சுந்தரம் ஒரு அனுபவமுள்ள நடைமுறைவாதி. ஏறக்குறைய இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்ட முறைகளை நன்கு பரிசோதித்து, அனுபவித்து புத்தக உருவில் கொடுத்து இருக்கிறார்.

புத்தகத்தை எந்த முறையில் உருவாக்கலாம் என்ற விவாதம் எழுந்தபோது மருந்துகளை வைத்து முறைப்படுத்தாமல் நோயின் தன்மையைக் கொண்டு மனித உறுப்புக்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

களைப் பல பகுதிகளாகப் பிரித்து முறைப்படுத்தி அமைக்க வேண்டும் என்ற எனது வேண்டு கோளுக்கிணங்கி அமைத்துக் கொடுத்து இருக்கின்றார். இதனால் சாதாரண மக்கள் மிகவும் சுலபமாகப் புரிந்துகொண்டு வைத்திய முறையைக் கையாளலாம்.

திரு. சுந்தரம் அவர்கள் இந்தப் புத்தகத்தில் வெறும் வைத்திய முறைகளை மட்டும் கூறவில்லை. மக்கள் அதை விரும்பவும் மாட்டார்கள். ஆதலால் அவர்கள் பொதுவான விஷயங்களை நிறையக் கொடுத்து இருக்கின்றார். ஆன்மீக முறை, நடைமுறை, மருந்து அருந்தும் முறை, உணவு உட்கொள்ளும் முறை இப்படி பல விஷயங்களைக் கூடுமானவரை சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைத்திருக்கிறார்.

போதுமான அளவும் பொருத்தமான மருந்தும் என்ற இரண்டு வார்த்தைகள் வைத்தியத்துறையில் மிகவும் முக்கியம். பொருத்தமான மருந்தைக் (மூலிகை மருந்துகள்) கூடுமானவரை நன்கு அமைத்துக் கொடுத்து இருக்கின்றார். போதுமான அளவு என்ற விஷயத்தையும் கூடுமானவரை அமைத்துக் கொடுத்து இருக்கின்றார். இது முதல் பதிப்பு. ஆகையால் தரவேண்டிய அனைத்தையும் இப்புத்தகத்தில் கொடுக்க முடியவில்லை. அனுபவத்தைக் கொண்டுதான் செயலாற்ற முடியும். போகப் போக விரிவுப் படுத்தப் படலாம்.

ஒரு ஆங்கில முறை பயின்ற மருத்துவர் இயற்கைச் சூழ் நிலையில் அமைந்த சாதாரண தாவர வர்க்கங்களைக்கொண்ட வைத்திய முறைக்கு அறிமுகம் கொடுத்திருக்கின்றாரே என்ற ஆச்சரியத்திற்கு உள்ளாகலாம். ஆனால் இன்று நடப்பது என்ன? சாதாரண மக்கள் முதல் படித்த விஞ்ஞானிகள் வரை அவர்களே ஆங்கில முறை வைத்தியம் செய்து கொள்கின்றார்கள்; அதுவும் கடையில் மருந்து விற்கும் உதவியாளரைக் கொண்டு. இன்று மருந்துக் கடைகளில் அமர்ந்திருக்கும் உதவியாளர்தான் வைத்தியம் செய்துக்கொண்டு வருகின்றார். அது எத்தகைய அழிவிற்குக் கொண்டு செல்லும் என்று சொல்ல முடியாது. மக்களும் ஆங்கில மருத்துவத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டு தக்க வைத்தியர்கள் மூலம் வைத்தியம் செய்து கொள்வதில் ஆட்சேபணை இல்லை.

திரு. சுந்தரம் அவர்கள் கூறியுள்ள தாவரங்கள் தீமை பயக்கக் கூடியது அல்ல. ஆகையால் எல்லோரும் சுலபமான முறையில் கையாளலாம். அவருடைய முயற்சி வரவேற்கத் தக்கது.

வாழ்க அனுபவ வைத்தியம்.

சென்னை,
1-1-1987

அன்பன்
எஸ். கேதாரி

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE
LIBRARY
PALAYAMKOTTAI.

காணிக்கை

என் அருமைத் தாயார்

திருமதி கௌரி அம்மாள் அவர்கட்கு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

முன்னுரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

இந்தப் பழங்காலக் கருத்தாழங் கொண்ட பழமொழியின் உட்கருத்தை ஆராயுமிடத்து இக்காலத்தில் மக்கள் நோய் வாய்ப்பட்டுத் துன்புறும்போது என்னென்ன கஷ்ட நஷ்டங் களினால் அவதிப்பட நேரிடுகிறது என்பதை நாம் சிறிது எண்ணிப் பார்க்குமிடத்து யாருக்குமே மனம் சஞ்சலமடை யாமல் இருக்க முடியாது.

ஏனெனில் ஒரு வீட்டில் ஒருவருக்கு — குழந்தைக்கோ அல்லது பெரியவர்கட்கோ ஏதாவது ஒரு நோய்வரின் அக் குடும்பத்தில் ஏற்படும் கஷ்ட நஷ்டங்களைப் பற்றி ஒரு பட்டியலே தயாரித்து விடலாம். அதாவது,

1. நோய்வாய்ப்படுபவர் படும் துன்பம்.
2. அவர் படும் துன்பத்தைக் கண்டு பிறர்படும் மன சஞ்சலம்.
3. நோயற்றவர்களைக் கவனிக்கவும், அவர்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடுகள் செய்வதற்கும் தேவையான பொருள்; ஆட்கள் பலம்.
4. இதனால் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுடைய அலுவல்களுக்குத் தடை ஏற்படுதல்.
5. நோயாளியின் நோய் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர் களுக்குப் பரவுவதற்கு ஒரு தவிர்க்க முடியாத வாய்ப்பு.
6. நோயாளியைக் கவனிக்க வேண்டி வீட்டில் ஆட்களை அதிகரிக்கும்படியான ஒரு இக்கட்டான நிர்ப்பந்தம்; இதனால் ஏற்படும் அதிகப்படியான செலவுகள்.
7. மருத்துவர் அவ்வப்போது குறித்துக் கொடுக்கும் மருந்துகளை அவை கிடைக்கும் இடங்களைத் தேடி அலைந்து வாங்கும் சிரமம்.

இப்படிப் பலப்பல எண்ணிலடங்காத கஷ்ட நஷ்டங்களினால் அக் குடும்பத்தில் அனைவருமே அவதியுறுவதைக் கண்டு அனுபவித்துத் தான் நம் முதியோர்கள் பழங்காலத்திலிருந்தே

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

"நோய்க்கு இடங்கொடேல்" என்ற முதுமொழிக்கிணங்க நோய்வரும் முன் தடுக்கும் உபாயங்களையும்,

"Prevention is better than cure"

என்ற ஆங்கில வாசகத்தின்படியும், பொய்யாமொழிப்புலவர் திருவள்ளுவர் கூறியபடி

"வருமுன்னர் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்"

என்ற குறளின்படியும் நோய் வந்த பின் சிகிச்சை செய்வதை விட வராமல் தடுப்பதே மிகவும் நலம் என்ற அறிவுரைக்கேற்ப தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை நல்ல சீரிய முறையில் அமைத்துக்கொண்டு நல்வாழ்வு வாழ்ந்து நீண்டகாலம் நோயின்றி வாழ்ந்து வந்தார்கள். அப்படி ஏதாவது நோய்வரின் அதனை என்ன நோய் என்பதனை மூன்று நாடிச் சப்தங்களின் மூலம் அறிந்து அந்நோயின் குணத்தையும் தெரிந்து இன்ன நோய் என்று உடனே தீர்மானித்து அந்நோய் பரவுவதற்கோ அல்லது இன்ன நோய் என்று கண்டுபிடிக்கத் தற்கால விஞ்ஞான முறையில் காலம் கடத்துவதுபோல் இல்லாமல் உடனே சிகிச்சையை ஆரம்பித்து, உடலைக் கெடுக்கும் விஷமருந்துகளை உட்கொண்டு அதனால் நோய் குணமடைந்த பிறகும் அம்மருந்து உட்கொண்டதனால் உண்டாகும் விளைவுகள் (Side effects) என்று சொல்லுகிறார்களே அது போன்ற கஷ்டத்திற்கு உள்ளாகாமல், குறைந்த செலவிலேயே சித்த வைத்திய முறையில் தயாரித்த மருந்துகளைக் கொண்டு பூர்ண குணமடைவார்கள்.

இதையெல்லாம் நாம் யாவரும் அறிந்திருந்தும் பழைய நற் பண்புகளை மறந்து அவைகளைக் கையாளாது உதாசீனம் செய்து விஞ்ஞான முன்னேற்றம் என்று கூறிக்கொண்டு அநேக விபரீதங்களுக்கு ஆளாகித் துன்பமடைவது அன்றாடக் கூத்தாக இருக்கிறது. இதனால் நான் மருத்துவ முறையில் விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தைத் தாள்வாகக் கூறுகிறேன் என்று யாரும் தவறாகத் தயவு செய்து எண்ண வேண்டாம்.

நான் இப்படி எடுத்துக் கூறுவதற்குக் காரணம் இன்று உள்ள பொருளாதார நெருக்கடியில் நம் கவனக் குறைவால் நோய் தடுப்பதற்கான நல்ல பல முறைகளைக் கையாளாது, நம் முன்னோர்கள் கையாண்ட பயனுள்ள வீட்டுக் கை வைத்திய முறைகளைப் பின்பற்றி குடும்பத்தில் இருந்து, நம்மில்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வயது முதிர்ந்தவர்களிடமிருந்து இவைகளைக் கற்றுக்கொள் வதும் இல்லை. இக்காலத்தில், குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கு வரும் சிறிய நோய்களையும் கைவைத்திய முறையில் சொற்பப் பொருட்செலவில் குணப்படுத்த அறிந்தார்கள் இல்லை. ஆகவேதான் இதற்காகத் தற்பொழுது ஆங்கில மருத்துவர் களை நாடிச் சென்று பெருந்தொகையைச் செலவிட நேரிடு கிறது என்பதை யாரும் மறைக்கவோ மறுக்கவோ முடியாத ஒரு உண்மை.

மற்றொன்றை நாம் கவனிக்க வேண்டும். பழைய மருத்துவ முறையில் (சித்தவைத்தியம்) தற்பொழுது சொல்லப்படும் (side effects) பிற விளைவுகள் இல்லை. செலவும் அதிகம் இல்லை. ஒரு கால் இம்முறையால் நோயைக் குணப்படுத்தாமல் போயி னும், அம் மருந்துகளின் மூலப் பொருள்கள் அநேகமாக நாம் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் பொருளாகவே இருப்பதினால், அதனால் உடலுக்குக் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை.

இந்தச் சித்தவைத்திய முறையில் எனக்கு ஊக்கமும் ஆர்வ மும் உண்டாவதற்குக் காரணமாக இருந்தவர் என் அருமைத் தாயார் அவர்கள்தான். நகரிலும் குக்கிராமங்களிலும் நடுநிசி யிலும் எந்த வேளையிலும் சரி சிறு குழந்தைகளுடன் அநேகர் எங்கள் வீட்டுக் கதவைத் தட்டி "அம்மா! ஆங்கில வைத்தி யர்கள் அநேகர் எங்கள் குழந்தை பிழைப்பது கஷ்டம் என்று கைவிட்டுவிட்டார்கள்; நீங்கள் தான் குழந்தையைக் காப்பாற்ற வேண்டும்" என்று கூறி வருவார்கள். நானும் என் அம்மாவுக்கு உதவியாகச் சென்று வருவேன்.

என்தாயார் பரம்பரை வைத்தியம் கற்றவரும் அல்லர்; எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவரும் அல்லர்; அவர்கள் அனுபவத் தில் அறிந்தது. இந்தக் கைவைத்தியத்தினால் அருமையாக அநேக நோய்களைக் குணப்படுத்தி, குறிப்பாகக் குழந்தை களை மரண வாயில் இருந்து காப்பாற்றுவார்கள். இவைகளை யெல்லாம் என் சிறு வயதிலிருந்தே கூர்ந்து கவனித்து அடிக்கடி நானும் குறிப்பெடுத்து வந்தேன். என் தாய் வாழ்நாட்களுக்குப் பின், அநேகருக்குச் சொல்லி நோய்களைக் குறைந்த செலவில் குணப்படுத்த உதவியுள்ளேன். இது மட்டும் அல்ல. அந்த ஆர்வத்தினால் உந்தப்பட்டு அநேகப் பழங்கால ஏட்டுச் சுவடிகளையும் புத்தகங்களையும் படித்து இக்காலத்திற்கேற்ப சுலபமாகக் கையாளக் கூடிய சிகிச்சை முறைகளையும் நோய் வராவண்ணம் தடுப்பதற்கு நாம் பின்பற்றவேண்டிய வழி முறைகளையும் சென்ற பத்து ஆண்டு காலமாகக் குறிப்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பெடுத்து வந்தேன். அக்குறிப்புகளின் ஒட்டு மொத்தமான தொகுப்புத்தான் இந்த ஒரு சிறிய புத்தகம் என்பதனை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நான் படித்த பழங்கால ஓலைச்சுவடிகளிலும், ஏடுகளிலும் மிகக் கொடிய வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கும் சிகிச்சை செய்வ தற்கும் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் மூலிகைகளும் மருந்துவகைகளும் தற்போது எங்கிருக்கிறது? அவைகளை எப்படி கண்டுபிடிப் பது? என்ற ஐயப்பாடு எழுகிறது.

இதற்குக் காரணம் நாம் முற்றிலும் சித்தவைத்திய முறை களைக் கையாளாது, நம் நாட்டு சித்தவைத்தியர்களை அலட்சியப்படுத்தி, அவர்களை அணுகாது ஆங்கிலவைத்தியர் களையும் மருத்துவமனைகளையும் தேடிச் சென்றதின் விளைவு தான் இன்று சித்த வைத்திய முறையையே—ஏன்? நம் நாட்டு வைத்தியர்களையே சீர்குலைக்கக் காரணமாக இருந்தது என்று சொன்னாலும் மிகையாகாது. இதன் விளைவாகத்தான் சொற்ப செலவில், கூப்பிட்ட தூரத்தில் குக்கிராமத்தில் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் நாட்டு வைத்தியர்களை நாம் காண்பது குதிரைக் கொம்பாகிவிட்டது. மேலும் சித்த வைத்தியர்கள் போலி நாகரிகப் பூச்சால் ஆங்கில முறைக்குத் தாவிச் சென்று விட்டார்கள். அப்படி ஒரிரு வைத்தியர்கள் இருந்தாலும் சிறந்த வைத்தியர்களின் சேவை கிடைக்காத நிலையில் நாம் நோயாளிகளை மாட்டு வண்டிகளிலும், பேருந்துகளிலும், இரயிலிலும் தூக்கிக்கொண்டு அதிகப் பொருட் செலவு செய்தும் இரவு பகலாக ஊர் ஊராகத் திரிந்தும் அல்லல்பட வேண்டிய ஒரு பரிதாபகரமான சூழ்நிலை இன்று உருவாகி இருக்கிறது.

நான் இச் சிறுபுத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள பொருள்களும் மூலிகைகளும் யாவரும் சுலபமாக அறியக் கூடியவைகளே. சில மூலிகைகளை அறிவது கடினமாக இருக்கலாம். அவைகளைப் பற்றி வயது முதிர்ந்தவர்களையும் கிராமங்களில் உள்ள பெரியவர்களையும் கேட்டு அறியலாம்.

இப்புத்தகம் ஒவ்வொரு வீட்டுக் கைவைத்திய புத்தகமாக, குறிப்பாக ஏழை நடுத்தர மக்களுக்கு அதிகப் பணச் செல வில்லாமல் அநேக நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் குணப்படுத்து வதற்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்ற நல்ல நம்பிக் கையுடன் இதனை வெளியிட முன் வந்துள்ளேன். இதற்கு எனக்கு ஊக்கமும் ஆர்வமும் காட்டி உறுதுணையாக இருந்த சென்னை பொது மருத்துவமனையில் இருதய நோய்ப் பிரிவில் பணிபுரியும் டாக்டர் எஸ். கேதாரி, எம்.டி. (MD.) அவர்களுக்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மும் அரசுத் தலைமைச் செயலகத்தில் சார்புச் செயலராகப் பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்ற அம்பத்தூர் A. நாராயணசாமி பி.ஏ. அவர்களுக்கும் மற்றும் அநேக என் நண்பர்களுக்கும் இதனை அச்சிட்டு உதவிய அச்சகத்தார் அவர்களுக்கும் என் மன மார்ந்த நன்றியறிதலையும் வணக்கத்தையும் பணிவன்புடன் செலுத்துகிறேன்.

இந்தச் சிறிய நூலின் பெருமை சித்தர்களுக்குரியது. இதில் யாதேனும் குற்றங்குறைகள் இருப்பின் அவை என்னுடையது. அறிஞர் பெருமக்கள் குற்றங்குறைகளை நீக்கிக்குணம் கொள்க என்று வேண்டுகிறேன்.

இப்புத்தகத்தைக் காலஞ்சென்ற வணக்கத்திற்குரிய, முழு முதற் கடவுளாகிய என் அருமைத் தாய் கௌரி அம்மாள் அவர் கட்குக் காணிக்கையாக அவருடைய பாதக் கமலங்களில் அடி பணிந்து சமர்ப்பிக்கிறேன்.

வாழ்க சித்தவைத்தியம்—வளர்க தமிழ் வைத்தியம்.
ஓங்குக இயற்கை வைத்தியம்

சென்னை,
30-12-1983.

கோ. சுந்தரம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சித்த மருத்துவமுறை

தமிழர்கள் கண்ட மருத்துவ முறை

ஜனநாயக சமூகத்தில் லட்சியமாக மனித உடலையும், உயிரையும் பாதுகாக்கும் வகையில் நமது முன்னோர்கள் கண்டுபிடித்த அரும்பெரும் செல்வம் நமது சித்த மருத்துவம்.

சித்த வைத்தியம் என்பது போகர், அகத்தியர், புலிப்பாணி போன்ற பதினெட்டு சித்தர்களால் பல்லாண்டு காலம் ஆராய்ந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மருத்துவ முறையாகும்.

மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கு நம்மைச் சுற்றி இருந்துவரும் தாவர வகைகளும் அதன்வீரிய சக்திகளுமே துணைபுரிகின்றன. இவ்வகை மருந்து தயாரிப்புக்கு, பல்வேறு வகை மூலிகைகளும் அவைகளின் இலைகளும், தழைகளும், தாட்களும் பெரும் அளவு உதவுகின்றன. காய்கனிகளின் மேல் உள்ள ஓடுகளும், விதைகளும், பட்டைகளும், முளைகளும், வேர்களும் இவ்வகை மருந்துகளின் மூலப் பொருட்களாகும்.

சித்த மருத்துவமுறையானது பண்டைய நாளில் தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்களால் அறிவிக்கப்பட்ட முறை. அலோபதி என்னும் ஆங்கில மருத்துவ முறையால் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாகச் சித்த மருத்துவம் அழிந்து வருவதை உணர்ந்து தமிழர்கள் சித்த மருத்துவத் துறைக்கு ஆதரவு தரவேண்டும்.

சித்த மருத்துவத்தினுடைய அடிப்படைச் செல்வமாக விளங்குகின்ற மூலிகைகளை வகை கண்டு, வளர்க்கும் முறை அறிந்து ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்திலோ, அல்லது தொட்டிகளிலோ தங்களுடைய சிறிது நேரத்தைச் செலவிட்டு முறையாகப் பாதுகாத்து வளர்த்துப் பயன் அடையலாம்.

ஒரு நூற்றாண்டு காலத்திற்கு முன்பு ஒரு வீட்டிலே எவ் வளவு வகையான மூலிகைகள் வழக்கத்திலிருந்தனவோ, அந்த அளவிற்கு இன்றைக்கு நாட்டில் மக்களிடையே வழக்கத்தில் இல்லை. இந்த அளவுக்கு மூலிகைகளைப் பற்றிய கருத்து மெல்ல மெல்லக் குறைந்துகொண்டே வருகிறது. மூலிகை களைப் பற்றிய அறிவு மக்களது குடும்ப வாழ்க்கைக்கு எவ் வளவு இன்றியமையாதது என்பதை நாம் மறந்துகொண்டே வருகிறோம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

எளிதாகத் தோட்டத்திலே மூலிகைகள் கிடக்கின்றபோது அதை அறியாத, பயன்படுத்தத் தெரியாத காரணத்தால் அவைகளைப் பயன்படுத்தாமல் நீண்ட தூரம் சென்று ஆங்கிலமுறை மருத்துவரை அணுகுகின்றோம்.

மூலிகைகளின் தரம், திறன், பயன்படுத்தும் முறை ஆகியவைகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு பயன்படுத்தும் சித்த மருத்துவர்கள் நூற்றுக்கு ஐந்து பேர்தான் இருக்கிறார்கள்.

சித்தமருத்துவர்கள் எல்லா வகையான மருந்துகளையும் தயாரித்தாலும்கூட அவர்களிடம் எல்லா வகையான நோயாளிகளும் வந்து சிகிச்சை பெறும் நம்பிக்கையும் மிகவும் குறைவாகவே இருந்து வருகிறது.

சித்த மருத்துவத்திற்குப் போட்டியாக வேறு பல மருத்துவ முறைகள் அதிக அளவில் இருக்கின்றன.

சித்த மருத்துவத்திற்கும், மற்ற வகை மருத்துவத்திற்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாடுகள் குறித்து சித்த வைத்தியர்கள்கூட போதுமான அளவு விளக்கம் அளிப்பதில்லை.

எனவே இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் சித்தமருத்துவத்தைக் காப்பாற்றக் கூடியவர்கள் பலர் இன்றைக்குத் தேவைப்படுகிறார்கள். அந்த முறையில் இந்தக் கைப்புத்தகம் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

மிகப் பெரிய செல்வந்தர்கள் கூட இன்றைக்கு வண்ண வண்ண குரோட்டன்ஸ்களை வளர்த்திருக்கிறார்களே தவிர பயன்படக்கூடிய மூலிகைகளை வளர்த்துப் பயனடைவதில்லை.

சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றிப் பொதுமக்களுக்கு ஒரு தெளிவான கருத்து வேண்டும்.

ஆங்கில மருத்துவ முறையான அலோபதி மருத்துவத்தில் ஏராளமான மருந்துகள், ஏராளமான டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள்.

எனவே ஆங்கில மருத்துவத்தினுடைய ஆக்கிரமிப்பு சித்த மருத்துவத்தை மெல்ல மெல்லத் தாக்கிக் கொண்டே இருக்கிறது.

ஆங்கில மருத்துவம் நமக்கு உடனடியாகக் கிடைக்கிறது என்பதற்காக அந்த முறையை நாம் பயன்படுத்துகிறோம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

என்பதுதான் உண்மை. தவிர சித்த மருத்துவமும், சித்த வைத்தியமும் உடனடியாகக் கிடைக்காததாலேயே அதைப் பயன்படுத்துவதில்லை.

கிராமப் பகுதிகளில் எங்கோ சில இடங்களில்தான் அதுவும் ஓரளவுக்குத் தான் சித்தவைத்திய முறை இருக்கிறதே தவிர நகரப் பகுதிகளில் அதிக அளவில் இல்லை.

நாளடைவில் பொருளாதார ரீதியில் பார்க்கப் போனால் சில ஆங்கில மருந்துகள் கிடைக்காமல் போகலாம். எந்த சமயத்திலும் எளிய முறையில் கிடைக்கும் மூலிகைகளையும் நாட்டு மருந்துப் பொருட்களையும் ஏன் பயன்படுத்தக்கூடாது?

நோய்களை அறவே அகற்றுவது சித்தவைத்தியம்

அலோபதி மருத்துவமுறை என்பது ஒரு செயற்கை முறை என்ற காரணத்தால் அது முழு அளவுக்குக் குணப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் சித்தமருத்துவமுறை நோயின் மூலக்காரணத்தையே அகற்றிப் பூர்ண குணம் அடையச் செய்கிறது.

மஞ்சள் காமாலை நோயைக் குணப்படுத்த சித்த வைத்திய முறையில் உபயோகப்படும் மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணி, கீழா நெல்லி ஆகிய இரண்டு மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தித் தான் இந்நோய்க்கு ஆங்கில மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

அவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்டாலும்கூட, சித்த மருத்துவ முறையில் கிடைக்கும் பயனைவிட அது குறைந்த பயனையே தருகிறது என்பதையும் மக்கள் அறிதல் வேண்டும்.

பழங்காலத்தில் நாட்டு மருந்துகளை மாத்திரையாக்கி வைத்துக்கொண்டுதான் வீட்டுத் தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பார்கள். நோய் முழுமையாகக் குணமாகி விடும்.

ஆனால் இப்போது குழந்தைகளுக்கு அலோபதி முறையில் மருத்துவம் செய்வதால் உடனடியாகத் தற்காலிகமாகக் குணம் தெரிகிறதே தவிர, நோய் முழுமையாகக் குணமாவதில்லை. நோயின் அடிப்படையைத் தகர்ப்பதில்லை.

எனவே நமது மக்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போதே நாட்டு வைத்திய சித்தவைத்திய முறைகள் மூலமே வளர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மூதாதையர்கள் காலத்திலே உள்ளவர்கள் கண்டமுறை சித்தமருத்துவ முறை.

மிகப் பெரிய சித்தராகவும் தமிழறிஞராகவும் கொள்ளப் பட்டவர் அகத்தியர்.

திருமூலர், போகர், மற்றும் கோரக்கரைப் போன்ற பல சித்தர்கள் சித்த மருத்துவ முறைகள் பற்றிய நூல்களை இயற்றி யிருக்கிறார்கள்.

பழனியிலே இருக்கின்ற அருள்மிகு ஆண்டவர் முருகப் பெருமான் சிலை கூட சித்தர்களின் மூலிகைகளாலே உரு வாக்கப் பட்டது என்று கூறப்படுகிறது.

சித்த மருத்துவம் மெல்ல மெல்ல மறைந்து போய்விடக் கூடிய ஆபத்து ஏற்பட்டிருக்கும் இந்நிலையில் இக்கைப்புத்தகம் மக்களுக்கு ஊக்கம் தரும் வகையில் இருக்கும் என்று இதனை வெளியிட முயன்றுள்ளேன்.

முக்கிய குறிப்பு

இச்சிறு சித்த மருத்துவ நூலில் ஒரே நோயினைக் குணப் படுத்த பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளைக் கொடுத்திருப்பதின் நோக்கம் மக்கள் அவரவர்கள் வசிக்கும் இடங்களில் எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடிய மூலிகைகளையும் மூலப் பொருட்களையும் கொண்டு நோய்களுக்கு மருந்தைத் தயாரித்துக் குணம் காணலாம் என்பது தான். இதைப் பின்பற்றினால் எந்த நோயையும் குணப்படுத்த, எந்தவிடங்களிலும் நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய மருந்து கிடைக்கவில்லையே என்ற குறை பாடின்றி நோய்களுக்குக் குணம் காணலாம் என்பதில் ஐய மில்லை.

நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள் சிரமமின்றி காலந்தாழ்த்தாமல் சீக்கிரமாகச் சிகிச்சைகளைக் கண்டறிய மனித உடலின் சிரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து வரிசைக் கிரமமாக உள்ளங்கால் வரையில் உள்ள உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் முக்கியமான நோய் நொடிகளைப் பற்றியும் அதற்கான சிகிச்சைகளையும் இந் நூலில் இயன்றவரையிம் எழுதப்பட்டுள்ளது.

நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய சில முக்கிய குறிப்புகள் பின்வருமாறு. இவைகளைக் கவனமாகக் கடைபிடிக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

1. மருந்துகளையும் மருந்தாக உபயோகிக்கும் மூலிகைகள் மற்றும் இதரப் பொருட்களையும் எவ்வளவு எடை, எத்தனை முறை, எவ்வளவு நாட்கள் வரை என்பவை ஆங்காங்கே வரையறுத்துக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன.

2. மேற்படி முறைகளை அனுசரித்து நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்து, சிகிச்சைக் காலம் முடிந்த பிறகு எதிர்பார்த்தபடி நோய்களுக்குக் குணம் காணாதுபோயின் காலந்தாழ்த்தாமல் உடனடியாகச் சிறந்த தகுதிபெற்ற மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனைப் பெற்றுப்பயன் அடையவும்.

3. நோய்களுக்குச் சித்த வைத்திய முறையில் சிகிச்சை செய்து வரும் காலங்களில் வேறு எந்த இதர வைத்திய முறைகளையும் குறிப்பாக ஆங்கில, ஆயுர்வேத, யுனானி முறைகளைக் கொண்ட மருந்துகளை அறவே அகற்றப்பட வேண்டும். **மிகுந்த அவசியம் ஏற்படின்** மேற்படி முறைகளைச் சார்ந்த மருந்துகளையும் தைலங்களையும் மேலுக்கு அதாவது சருமத்தின் மேல் உபயோகிக்கலாமே தவிர **கண்டிப்பாக உள்ளுக்கு உட்கொள்ளக் கூடாது.**

4. நோய்வாய்ப்பட்டோர் சித்த மருந்துகளைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யும்போது அந்தந்த நோய்களுக்கு உணவில் அகற்ற வேண்டிய காய்கறி முதலிய பதார்த்தங்களை அகற்றி எவ்வகைகளை உணவில் சேர்க்க வேண்டுமோ, அவைகளைச் சேர்த்து உண்பது மிகவும் நல்லது. இது சிகிச்சைக் காலத்தையும் குறைத்து நோய்களுக்குச் சீக்சிரம் குணம் காணப்பெரிதும் உதவும்.

5. சித்த வைத்தியத்திற்கான இயற்கையையொட்டிய மூலிகைகளும் மூலப்பொருட்களும் ஆயிரக்கணக்கில் நம் தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்களும் முதியோர்களும் கூறியிருப்பதும் செயற்கை முறையான ஆங்கில அலோபதி முறையினை நாகரிகம் என்ற பண்பாட்டின் போர்வையில் நம் மக்கள் பின் பற்றியதின் காரணமாகப் பெரும்பான்மையோர் இவைகளை அறிந்திலர். இனி அறிந்திட வாய்ப்பும் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. இக்கால மக்கள் சாதாரணமாக அறிய இயலாத மூலிகைகளையும், மூலப்பொருட்களையும் ஈண்டு குறிப்பிடினும் பயன்தராது என்ற காரணத்தினால் சுலபமாக மக்கள் அறியக் கூடியதும் கிடைக்கக் கூடியதுமான மூலிகைகளையும் மூலப் பொருட்களையும் மட்டுமே குறிப்பிட்டு, எவ்வாறு அவைகளைக் கொண்டே நோய்களுக்குச் சிக்கனமான சீரிய

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

முறையில் சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம் என்பவை இந் நூலில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன.

6. நாம் நோய் நொடியின்றி மன அமைதியுடன் நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கும், நம் வாழ்க்கையில் வரும் அநேக பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கவும், அவைகளுக்கான நல்ல முடிவுகளையெடுக்க, நமக்கு வேண்டிய திடசித்தமும் மனோ பலமும் அமைய நம் எண்ணங்கள், ஒழுக்கம், பழக்க வழக்கங்கள், அன்றாடம் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள், ஆன்மீக உணர்வு, தியானம், புற-உள்ளுணர்வுகள் இவை அனைத்தும் நமக்கு எப்படி உறுதுணையாக இருந்து பயன்படு கின்றன என்பவைச் சுருக்கமாக பொதுப்பகுதியின் ஆரம்பத்தி லேயே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. வாசகர்கள் வாசித்துப் பயன் அடையவும்.

GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE
LIBRARY
1707
PALAYAMKOTTAI.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

2. பொதுப்பகுதி

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி யுணின்"—திருக்குறள்.

உருதுமொழியாளர் உரைத்துப் போந்தது—யுனானி
வடமொழியாளர் வகுத்து உரைத்தது—ஆயுர்வேதம்
மேல்நாட்டார் மொழியத் தொகுத்தது—அலோபதி
தமிழரான சித்தர்கள் தரணிக்கே தந்தது—சித்தம்

—சித்தவைத்தியம்

தமிழ் மருந்துகள் காலத்தால் முந்தியும், திறமையால் மிகுந்தும், விலையால் குறைந்தும், கையாள்வதில் சிறந்தும் இயங்குவன; இயற்கையோடியற்கையாக இணைந்து இயங்கி வருகிறது.

சித்த மருத்துவமே தமிழ் மருத்துவமாகும். இதன் தொன்மை சற்றேறக்குறைய கி.மு. 3000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது.

கடவுளைக் காண முயல்பவர்கள் பக்தர்கள்.

கடவுளைக் கண்டு தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள்.

சித்தர்கள் கண்ட வைத்திய முறை உடலுக்கு மட்டுமின்றி உள்ளம் உயிர் ஆகியவற்றின் நோய்கட்கும் மருந்துகள் கூறி அவைகளினால் குற்றங்களை — பிணிகளை முறையே நீக்கி "இப்பிறவிப் பயனாம் இறைவனோடு கலத்தல்" என்னும் அருஞ்செயலுக்கு வழிகாட்டிப் போந்தனர்.

நரை, திரை, மூப்பு, மரணம் ஆகியவற்றை வென்று என்றும் இளமையுடன் இருத்தலைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டதுதான் சித்தமருத்துவ ஆசிரியர்களின் கடைசி ஆசை.

உலகம் இன்றுவரை கண்டறியாத முறையில் சென்ற பல ஆண்டுகளாக உணவு, உறக்கம், நீர், மலம், எதுவும் இன்றி யோகத்தில் இருப்பவர்கள் இந்தியாவில் இமயம் முதல் தென் கோடி வரை பலர் உண்டு. குறிப்பாக ஆந்திர தேசத்திலுள்ள பாலயோகி என்பவரும் இவ்வகையைச் சேர்ந்தவர் ஆவார்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சித்தர்களில் முக்கியமானவர்கள் — 18 பேர்கள்

1. அகத்தியர்
2. திருமூலர்
3. காலங்கி
4. போகர்
5. புலிப்பாணி
6. சட்டமுனி
7. இராமதேவர்
8. கமலமுனி
9. மச்சமுனி
10. உரோமரிஷி
11. கருவூரார்
12. இடைக்காட்டார்
13. சுந்தரானந்தர்
14. அகப்பைச் சித்தர்
15. பாம்பாட்டிச் சித்தர்
16. தேரையர்
17. யூகி முனி
18. யாகோப்பு

உடம்பினை முன்னை இழுக்கென்றிருந்தேன்
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோவில் கொண்டானென்று
உடம்பினையான் இருந்து ஓம்புகிறேன் — "திருமூலர்"

அமைதியுள்ள மனத்தில்தான்
ஆண்டவனைக் காணலாம்.

மனத்தின் அசையாநிலை—அமுதமாம்
மனத்தின் அசையும் நிலை நோயாம்.

மனிதன் நேர்வழிச் செல்லாமல் நடப்பானாகில் அவனால் உட்கொள்ளும் பிராணவாயு சாந்தமாகச் செல்லாமல் சுவாசம் சீர்கெட்டு அவன் நோய்வாய்ப் பட நேரிடுகிறது.

1. சிறந்த ஒழுக்கம் உடையவனாக வாழவேண்டும்.
2. ஆசைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு வாழவேண்டும்.
3. பக்தி, யோகம், ஞானம் இவைகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
4. தினமும் தியானம் பழக வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கடவுள் தியானத்தால்தான் மனம் அமைதி நிலையை அடைய முடியும். மன அமைதியும், சிறந்த ஒழுக்கமும் இல்லாதவர்கள் நெடுநாள் வாழ விரும்புதல் வீண் என்பது மாத்திரம் அன்று; நெடு வாழ்க்கை அவர்களுக்குத் துன்பம் பயப்பதுமாகும்.

நெடுநாள் வாழ விரும்புவோர்

1. ஆசை, கோபங்களால் மனம் துள்ளாமலிருத்தல்.
2. கடமை, ஆற்றல், உபகாரச்சிந்தனை, ஓயா உழைப்பு முதலியவற்றைப் பயில வேண்டும்.

தூய்மை

1. உடலின் புறத்தூய்மை
2. கூடல் தூய்மை
3. செயல் தூய்மை
4. எண்ணங்களின் தூய்மை

நமது உடல் ஒரு கோட்டை

இதைக் கட்டுவதற்குக் கட்டுமான பொருட்கள் – மண், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம், ஒன்பது வாசல்கள்:- கண்-2, காது-2, நாசி-2. வாய்-1, எருவாய்-1, கருவாய்-1

இக்கோட்டையின் போர் வீரர்கள் – இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்கள். சமாதான வீரர்கள் – இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்கள்.

பகைவர்கள் — நீரிலும் காற்றிலும் உள்ள விஷக் கிருமிகள்.

சேனாதிபதி — மூளை

தந்திகள் — நரம்புகள்

கெட்ட விஷக் கிருமிகளாகிய பகைவர்கள் நம் உடலாகிய கோட்டையைத் தாக்கும்போது நரம்புகளாகிய தந்திகளின் மூலம் மூளையாகிய சேனாதிபதி அறிந்து வெள்ளைக் கிருமிகளாகிய போர் வீரர்களைக் கொண்டு, பகைவர்களாகிய விஷக் கிருமிகளைக் கொன்று உடலாகிய கோட்டையைக் காப்பாற்றுகிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

எதிரிடைகள்	வியாதி	மருந்து
	கோபம்	அன்பு
	கவலைக்கு	மகிழ்ச்சி
	பயத்துக்கு	தன்னம்பிக்கை
	பொறாமைக்கு	தியாகம்

செத்துப் பிழைக்கும் மனிதரெல்லாம் சாகாதிருக்க வழி ஒன்றுண்டு. அதுதான் மனத்தை அலையாமல் அடக்கி விடுவது. மனத்தினால் வாழ்பவன் மனிதன். ஆனால்,

இன்றைய நிலை என்ன?

மனிதன் மனத்தினால் வாழவில்லை. உடலினால்தான் வாழக் கற்றுக் கொண்டிருக்கின்றான்.

புத்தியினால் வாழ்பவன் மனிதரில் தேவனாகிறான்.
நோய் நொடியின்றி வாழ்வதே வாழ்க்கையாகும்.
நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்கின்றனர்.
நோயின்றி நெடிது வாழ வள்ளுவர் வழி கூறுகின்றார்.

அற்றல்
"ஆற்றல் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்குமாறு"

முன்னர் உண்ட உணவு செரிமானமாகி விட்டதென்பதை உணர்ந்தால் மறுமுறை மீண்டும் உணவினை மேற்கொள்க. அப்படி உண்ணுவாயானால் நீண்டகாலம் வாழ்வாய் என்று கூறுகின்றார். நமது வள்ளலாரும் அதனைத் தம் பாக்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார். வள்ளுவரும் வள்ளலாரும் காட்டும் வழியில் நடந்து நோயின்றிப் பல்லாண்டு இனிது வாழ்வோமாக.

முருகன் இருக்கும் குன்றினைச் சுற்றிலும் மூலிகைகள் வளம் பெற்று வளர்கின்றன. மூலிகைகள் இருக்குமிடமெல்லாம் முருகன் சன்னிதானம் உள்ளதென்பது உறுதியான உண்மை. சித்தமுறை மருந்துகள் பாமரர் முதல் பணக்காரர் வரை எல்லோரும் எளிதில் கையாளக் கூடியவை. பணச் செலவு அதிகம் ஆகாது.

தலைகீழாக வளரும் விருட்சம் மனித உடல்;
மரமானது வேரிலிருந்து மேல் நோக்கி வளருகிறது.

மனித உடலோ தலையிலுள்ள மூளையை வேராகக் கொண்டு வளருகிறது. இந்த உடல் 72,000 நாடி நரம்புகளாலும், 96 தத்துவங்களாலும் அடக்கப்பெற்றது. 10 நாடிகளின் ஆளுகைக்குள் செயல்படுகின்றது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மனித உடல் தூலதேகம், சூட்சமதேகம், காரணதேகம் என மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

1. **தூலதேகம் :** ஏழு தாதுக்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு பிண்டத்தத்துவ நிலையில் விளங்குவது.

2. **சூட்சமதேகம் :** பத்து வாய்வுகளையும், பத்து சீவநாடிகளையும் ஆதாரமாகக் கொண்டு சராசரி தத்துவ நிலையில் விளங்குவது.

3. **காரணதேகம் :** ஐந்து பூதங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு அண்ட தத்துவ நிலையில் விளங்குவது.

அவை முதலாவது நமது உடல், வெளி, வளி, தீ, நீர், மண் ஆகிய ஐம்பூதங்களில் வெவ்வேறு விகிதங்களால் (Ratio) ஆக்கப்பட்டது என்றும் யாக்கை, குருதி, என்பு, ஊன், நரம்பு, உமிழ்நீர், விந்து ஆகிய ஏழு தாதுக்களைத் தன்னகத்தே கொண்டதென்றும் அவ்வேழில் முன்னைய ஆறு முறையே துவர்ப்பு, உப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம் ஆகிய உணவின் ஊட்டத்தால் உண்டானவை என்றும் கடையான சுக்கிலம் இவ்வாறின் சாரமென்றும் கூறியுள்ளார்.

உள்ளத்தின் இயற்கைக் குற்றங்கள்

சினம், மறதி, பயம், நாணம், உன்மத்தம், பைத்தியம், உயிர் நோய்—பிறப்பு, இறப்பு என்பதேயாகும்.

இயற்கைக்கு முரண்பாடாக நடந்துக்கொள்ளும் ஒரு உயிர் இவ்வுலகில் உண்டு; அவனே மனிதன்!

மனிதருக்கு வரும் நோய்கள்

மேகத்தால் பிறந்த பிணி 4400 ஆகும் என்று அகத்தியர் சொல்லுகிறார். மனிதர்களைத் தாக்கும் பிணிகள் 4448 என்று வரையறுத்தனர். இவைகளில் 48 பிணிகளைத் தவிர மற்ற 4400 பிணிகளும் மேகத்தால் சம்பவிக்கின்றன.

1. "காலையில் இஞ்சி, கடும் பகல் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்டால் கோலையூன்றிக் குறுகி நடப்பவன் கோலை வீசிக் குலுங்கி நடப் பானே."

காலையில் இஞ்சி : காலையில் இஞ்சி சுரசம் செய்து தேன் இரண்டும் சேர்த்து இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கடும்பகல் சுக்கு : பகலில் ஒரு சுக்குத் துண்டை தூள் செய்து இரண்டு சிட்டிகை அளவு உண வுடன் நெய் சேர்த்து உண்ணவும்.

மாலையில் கடுக்காய்: மாலையில் கடுக்காய்த் தூளை இரண்டு சிட்டிகை அளவு பாலுடன் கலந்து குடிக்கவும்.

2. முதிர்ந்த வேம்பு (வேப்ப) மரத்தின் பட்டைத் தூளை கியாழம் (கஷாயம்) செய்து காலையில் சர்க்கரை கூட்டிச் சாப்பிட்டும், பகல் நேரத்தில் சாதாரண சைவ உணவு அருந்தி, இரவில் மறுபடி யும் இட்டிலி, பசும்பால், சாப்பிட்டு வாருங்கள். பல வருடங்கள் நோயின்றி வாழ்வதுடன் இளைஞ னாகவே காட்சியளிப்பீர்கள்.

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடிஅது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச்செயல்" — திருக்குறள்.

நாடி பார்ப்பது

நாடி பார்ப்பதற்கு நோயாளியின் கையில் நான்கு விரல் களை வைத்தியன் தன் இடக்கை விரல்களால் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்: உள்ளங்கை பூமியை நோக்கும். கையின் முன்புறம், பெருவிரலுக்கு அடியில் சிறிது பள்ளமும் அதற்கடி யில் மணிக்கட்டு மூட்டெலும்பும் காணப்படும். பெருவிரலுக்கு பக்கத்திலிருந்து ஒரு கனத்த எலும்பு முழங்கை வரை செல்லு கின்றது. கையின் முன்புறம் பெருவிரலிலிருந்து ஒரு மெல்லிய எலும்பு முழங்கை வரை செல்லுகின்றது. ஆனால் இவ்வெலும்பு மூன்றங்குலம் கீழே சென்றபிறகு சதைக்குள்ளே மறைந்து விடு கிறது. பெருவிரலுக்கு அடியில் பள்ளத்தையும் மணிக்கட்டு மூட்டெலும்பையும் கடந்து, முழங்கை வரை செல்லும் இவ் விரண்டெலும்புகளின் இடையில், வைத்தியன் தன்வலக்கைச் சுட்டுவிரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் ஆகிய மூன்று விரல்களை யும் வைக்கவேண்டும். மணிக்கட்டு மூட்டெலும்புக்குப் பக்கத் திலேயே சுட்டுவிரலை (ஆள்காட்டிவிரல்) வைக்க, அதன் பக்கத்தில் நடுவிரலையும் அதன் பக்கத்தில் மோதிர விரலையும் வைக்க, வைத்தியன் உபயோகிக்கும் இம் மூன்று விரல்களுக்கு மிடையே ஒரு துடப்பக்குச்சி நுழையும் இடம் இருக்க வேண் டும். வைத்தியன் நோயாளியின் கையில் முன் பக்கத்தில் இவ்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாறு மூன்று விரல்களை வைத்த பிறகு, தன் வலக்கைப் பெரு விரலை நோயாளியின் கையின் பின்புறம் வைத்துப் பிடித்துக் கொள்க. மூன்று விரல்களால் மிக அழுத்திப் பிடித்தல் கூடாது. நாடி புலப்படும் அளவு அழுத்த வேண்டும். இப்போது, நோயாளியின் கையில் அடிக்கும் நாடி வைத்தியனின் மூன்று விரல்களுக்கும் புலப்படும்.

சுட்டு விரலுக்குத் தெரிவது வாதம்.

நடுவிரலுக்குத் தெரிவது பித்தம்.

மோதிர விரலுக்குத் தெரிவது சிலேட்டுமம்.

இல்லையே வாதம் எழில் நடை கோழியாம்
(கோழிநடை போல்)

இல்லையே பித்தம் எழும்பும் தவளைபோல்
(தவளை நடை போல்)

இல்லையே ஐயம் ஊர்ந்தி தடம் பாம்பு போல்
(பாம்பு ஊர்ந்திடும்போல்)

எல்லையே கண்டிங் கறிந்தவர் சித்தரே.

வழங்கிய வாதம் மாத்திரை ஒன்றாகில் (வாதம் ஒரு மாத்திரை)

தழுங்கிய பித்தம் தன்னில் அரைவாசி (பித்தம் அரை மாத்திரை)

அழுங்கு கபந்தான் அடங்கிய காலோடில் (சிலேட்டுமம் கால் மாத்திரை)

பிழுங்கிய சீவிற்குப் பிசகொன்றும் இல்லையே.

ஒன்று, அரை, கால் என்பன நாடி வைத்தியத்தின் விரல் களைத் தாக்குதலின் அளவு என்று கொள்க.

ஆண்களுக்கு வலது கை நாடி பார்ப்பதற்கு.
பெண்களுக்கு இடது கை நாடி பார்ப்பதற்கு.

உடல் அழியாமல் அதிக ஆண்டுகள் வாழ நாடி சுத்தி அவசியம்

சூரிய நாடி (வலது நாசி) யின் வழியே சுவாசத்தை உள் ளுக்கு இழுத்து சந்திர நாடி (இடது நாசி)யின் வழியே வெளி யிட்டு மறுபடியும் இடது நாசியின் வழியே மூச்சை இழுத்து வலது நாசியின் வழியாகச் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு காலையில் கிழக்கு நோக்கியும் மாலையில் மேற்கு நோக்கியும் சூரிய வெளிச்சம் படும்படி இதனைச் செய்ய வேண்டும்.

இம்மாதிரி மூன்று நிமிடம் முதல் ஐந்து நிமிடம் வரை செய்யவேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தியானம் என்பது அலையும் மனதை அலையாமல் ஒரு வழிப்படுத்தும் செயல். வடக்கு முகமாக இருந்து புருவமத்தியிலோ அல்லது மூக்கின் நுனியிலோ பார்வையை நிறுத்தித் தியானிப்பது.

இத்தியானத்தில் இருப்பதால் நாம் நம் வாழ்நாளின் முடிவை அறிந்து ஆவன செய்து அமைதி பெற இயலும்.

மரணத்தை முன் கூட்டியே அறிதல்: ஒலியின் வழி – இரண்டு காதுகளின் துவாரத்தையும் இரண்டு கைகாட்டி விரல்களால் நன்கு அழுத்தி மூடினால் கடல் இரைவது போன்ற ஒருவித ஒலிகேட்கும். இந்த ஒலி எப்பொழுது கேட்கவில்லையோ அந்த நேரத்தில் இருந்து ஒன்றரை மணிநேரத்திற்குள் மரணம் உண்டாகும்.

ஒரு நிமிடத்திற்கு 15 சுவாசம் விட வேண்டும் என்பது இயற்கையின் நியதி. அதாவது 1 மணிக்கு $60 \times 15 = 900$. ஒரு நாளைக்கு $24 \times 900 = 21600$. இப்படி 21600 சுவாசங்கள் நடந்தால் வாழ்நாளில் ஒருநாள் கழிந்தது என்று கொள்க.

1. **தாரணை:** மனதை ஒரு நிலையில் நிற்கச் செய்தல்
2. **பிரணாயாமம்:** ஜீவ சக்தியை ஒழுங்காக நடத்துதல்
3. **ஆசனம்:** தியானத்திற்கும் உடல் தூய்மைக்கும் உட்காரும் முறை
4. **நியமம்:** சரணாகதி
5. **இமயம்:** பொருளாசை இன்மை, புலனடக்கம், அஹிம்சை, உண்மை
6. **தியானம்** ஒன்றையே சிந்தித்தல்
7. **சமாதி:** நனவு நிலைக்கு அதிகமான நித்திரை.

நவகிரகங்கள் மனித வாழ்க்கையில் ஆட்சிபுரியும் வருட காலங்கள்

1. சூரியன்—6
2. சந்திரன்—10
3. செவ்வாய்—7
4. புதன்—17
5. வியாழன்—16
6. சுக்கிரன்—20
7. சனி—19
8. ராகு—18
9. கேது—7

ஆக 120 ஆண்டுகள் என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள் ஜோதிட நூல்களின் படி.

இவைகளில் 20 ஆண்டுகள் கழிவு போக மீதி 100 ஆண்டுகள் ஆயுட்காலமாகிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடம்பினுடைய காலம் நூறு ஆண்டுகள் எனக் கொண்டால் முதல் 30 ஆண்டுகள் வாதத்தின் காலம் என்றும், இடை 33 ஆண்டுகள் பித்தத்தின் காலம் என்றும் கடைசி, 37 ஆண்டுகள் கபத்தின் காலம் என்றும் வகுக்கப்படும்.

உடல் எத்தகையது

1. மூன்று தோஷங்கள் — வாதம், பித்தம், கபம்.
2. ஏழு தாதுக்கள் — வெண்குருதி, இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்பின் உட்கரு, உயிர் அணுக்கள்.
3. மூன்று மலங்கள் — மலம், சிறுநீர், வியர்வை

மேலே கூறப்பட்ட மூன்றின் குறைவால் உண்டாவதே நோய் எனப்படும். சிகிச்சை என்பது அவற்றின் நிலைமையைச் சரிப்படுத்துவதே ஆகும்.

ஓங்கார மந்திரத்தின் தெய்வம் விக்னேசுவரன். இம்மூலாதாரத்தில் வாசியை நிறுத்தி விக்னேசுவரனையும் வல்லபையையும் கண்டால் குண்டலினி சக்தி எழுந்து இதனால் அனைத்தும் அறிந்து சிறக்கலாம்.

வாதம் என்பது வாயு(காற்று). இது குறையும் போது அக்கினி என்ற நடுவான பித்த நிலையாகும். பித்தமான அக்கினியைத் தூண்டி மாய்கையாகிய காம இச்சையிலிறுத்தி வைக்கும் சிலேத்மமானது, தூக்கத்தைக் கொடுப்பதோடு நீர் அதிகமாகி ஒன்பது துவாரங்களிலும் இடைவிடாமலிருக்கும்.

காலை ஆறுமணி முதல் பத்து மணிவரையில் வாதத்திற்கு அரசு காலமாதலால் வாத மிகுதியையும், காலை பத்து மணி முதல் பகல் இரண்டு மணிவரையில் பித்த அரசு காலமாதலால் பித்த மிகுதியையும், பகல் இரண்டு மணியிலிருந்து மாலை ஆறுமணி வரையில் கபத்திற்கு அரசு காலமாதலால் கப மிகுதியையும் குறிக்கும். அத்தன்மையாகவே இரவில் முதல் பத்து கடிகை வாதமும், அதற்குப்பின் பத்து கடிகை பித்தமும் அதற்குப்பின் சூரியோதயம் வரையில் கபமும் நடக்கும்.

மனம், புத்தி, சித்தம், ஆங்காரம் என்ற நான்கு நிலைகளைக் கொண்ட பிராணன் மூளையினது நரம்புக் கூட்டங்களினூடே மூன்றுவித வாத, பித்த, கப உயிர்த்தாது இயக்கங்களைத் தொழில் புரியவைக்கிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

புறமனதுக்கு சதா சகுனி வேலை செய்யத் தெரியுமே தவிர சக்தியைக் கொடுக்கத் தெரியாது. ஆனால் உள்மனது நமக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும்.

மெஸ்மெரிசம்: வெளியுதவி ஏதுமின்றி, பிணிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும், சக்தியும் மனிதனுக்குள்ளேயே பொதிந்திருக்கிறது. பிணியால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்கள், பாகங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியும் உரமும் கொடுக்கும் சிகிச்சைச் சக்தி நம்முள்ளேயே அடங்கி இருக்கிறது. இச் சக்தியை விழிப்புறச் செய்து பாதிக்கப்பட்ட பாகங்களுக்கு அதிக இரத்த ஓட்டம், நரம்பு சக்திகள் முதலியன பரவச் செய்து இப்பகுதி களின் இயக்கங்கள், செயல்களைச் சீர் செய்து கொள்ள முடியும். இதுதான் மெஸ்மெரிசம் என்ற முறையாகும்.

நம்மிடமுள்ள காந்த சக்தி மூன்று இடங்களிலிருந்து வெளி யாகின்றது. கைவிரல்நுனி. கால்விரல்களின் நுனி பாகங்கள், கண்கள் ஆகிய இவ்விடங்களில் காந்த சக்தி அல்லது பிராண சக்தி வெளிப்படுகின்றது. இதை ஒருவர் தம் இச்சா சக்தியின் (will power) வலிமையால் மற்றவர் உடலில் புகச் செய்து ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தி அவர் பிணியைப் போக்க முடிகிறது பிராண சக்தி நிறைவு பெற்றிருந்தால் ஆரோக்கியம் இருக்கும் பிராண சக்தியில் குறையிருந்தால் ரோகங்கள் வரும். இது தான் மெஸ்மெரிசம் என்னும் முறையின் சித்தாந்தம்: இது நம் நாட்டில் யோகிகளுக்கு ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாகத் தெரிந்த ஒரு உண்மை.

விபூதி மந்திரித்தும், வாயினால் ஊதியும் பிணிகளை நீக்கு வது மேற்குறிப்பிட்ட முறையைச் சார்ந்ததேயாகும். மருத்து வர்கள் நோயாளிகளின் இரத்தம், நீர், மலம். கபம் முதலியவை களையெல்லாம் சோதனை செய்துவிட்டு எதிலும் குறைகளைக் கண்டறியாது "உனக்கு ஒரு நோயும் இல்லை" என்று சொல்லி விடுகிறார்கள்.

ஆனால் மருத்துவரின் சோதனைக் கருவிகள் தொட்டுப் பார்க்காத, தொட்டுப் பார்க்க முடியாத ஒரு சூட்சுமமான உறுப்பு அந்த நோயாளிகளுக்கு இருப்பது மருத்துவர்களுக்குத் தெரியாது. அதுதான் மனம், சித்தம்: அதைச் சீர் செய்யும் தன்மை மனோதத்துவ மருத்துவத்துக்குத்தான் உண்டு.

உள்ளத்தில் உரம் இருந்தால் உடலும் உரமாகும். நல்லது நினைத்தால் நடப்பது சித்தியாகும், எண்ணுவது திண்ண மானால் எண்ணியவை கண்முன் தோன்றும். நினைப்பிலே

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நிறைவு இருந்தால் நடப்பது நலமேயாகும். எல்லாம் மனத்தின் பால் அடங்கும். மனம் போல் வாழ்வும் அமையும்.

ஹிப்னோ தெரபியின் மர்மமும் இதுதான். இந்த தெரபியின் மூலம் மனநோயாளியைப் புறமன நிலையிலிருந்து உள் மன நிலைக்குக் கொண்டு சென்று நம்மிடம் ஊறியிருக்கும் எதிர் மறை எண்ணங்களை, மாசுபட்ட கருத்துக்களை, தாழ்வு மனப்பான்மையை, தோல்வியின் எதிர்பார்ப்பைப் போக்குவதற்கு உள் மனதிலே மாற்று எண்ணங்களையும், மகத்தான லட்சியங்களையும் அழுந்தப் பதித்துவிடுகிறோம். இருள் மறைகிறது, ஒளி பிறக்கிறது.

ஆகவே சாதாரணமாக மருத்துவர்களால் அறிய முடியாத மன நோய்களைக் குணப்படுத்த மனோதத்துவ மருத்துவர்களை அணுகிக்குணம் பெறுவது மிகவும் நல்லது.

ஆட்டோ சஜஷன் (Auto Suggestion)

"நாளுக்கு நாள் எல்லா வகையிலும் என் நலன் பெருகி வருகிறது, என் ஆரோக்கியம் வளர்கிறது, மனநிறைவோடு ஆனந்தமாயிருக்கிறேன், வாழ்க்கையில் முன்னேறுகிறேன்" என்று தினமும் காலையிலும் இரவில் படுக்கும் முன்பும் கூறிக் கொண்டே வந்தோமானால் அதன்படியே நம்வாழ்வும் அமையும் என்பது தான் ஆட்டோ சஜஷன் என்ற தத்துவமுறையாகும்.

வாழையிலையில் சாப்பிடுவதால், தாதுவில் பளப்பளப்பும் சுகபோகங்களும் உண்டாகும். மந்தாக்கினி, துர்மலம், ஷீன வாதம், சிலேட்டுமம் ஆகியவை நீங்கும். பித்த கோபம் அமைதியாகும்.

தாமரை இலையில் சாப்பிடக் கூடாது.

பாலும் கற்கண்டும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

பச்சையாய் அருந்துதல் — சூரியன் உதய காலத்தில் பருகும், பசுவின் பாலால், கை, கால், உடம்புகளில் எரிவு, காமாலை, இரத்த பித்தரோகம், பாண்டு, ஷீனசுக்கிலம், உஷ்ணத்தால் பிறந்த மார்புச் சளி ஆகியவை நீங்கும். அதாவது கறந்த பாலை சூடு ஆறுவதற்கு முன் அருந்த வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

எண்ணெய்ச் சாதம் : அன்னத்தில் எண்ணெய்ச் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வன்மையும் புணர்ச்சியில் திடமும், நல்ல தீபனமும் உண்டாகும். வாத, கப, பிரமேகம் நீங்கும்.

சாப்பிட்டபின் வெந்நீர் அருந்துவதால் வாதாதிக்கம், வயிறு உப்பசம் ஆகியவைபோகும். ஆயுசும் சுக்கிலமும் விருத்தி அடையும்.

சாப்பிட்டபின் நடப்பது : இரவு உணவு உண்டபின் காலால் சிறு நடையாக 100 அடி உலாவிய பின் நித்திரை செய்வது மிகவும் நல்லது.

தாம்பூலம் போடுவதின் பயன் : கபம், தாகம், பல்நோய், விடாய் ஆகியவை நீங்கும். பசி, பெண்களின் உறவு, மல சுத்தி, நுண் அறிவு, சுக்கில விருத்தி, தருமகுணம், அழகு உண்டாகும்.

காரமுள்ள வெற்றிலையால் ஜலதோஷம், கபம் நீங்கும்.

கம்மாறு வெற்றிலையால் ஜலதோஷம், மந்தாக்கினி, குரல் கம்மல், வயிற்றுவலி, உப்புசம் நீங்கும்.

தாம்பூலத்தில் சுக்கு, லவங்கம், வாசனைத் திரவியங்களைச் சேர்த்து உண்டால் முகம் களிப்பு உண்டாகும். அஜீரணம் விலகும்.

பகலில் நித்திரை செய்பவர்களுக்கு 18 வகையான வாத ரோகங்களும் வருவதற்கு ஏதுவாகும்.

மீன்களும் அதன் குணங்களும்

குளத்துவிரால் : மீன் நோயை நீக்கி உடலை வளர்த்துக் குடலுக்குச் சுகத்தைத் தரும்.

வாளைமீன் : உடலைச் செழுமையாக்கி தாது விருத்தியைச் செய்யும். அகாலத்தில் புசித்தால் வாயுவாகும்.

ஓலைவாளைக் கருவாடு : விஷத்தை நீக்கி, பயித்தியத்தையும் போக்கும். விரைவில் தீபனம் உண்டாகும்.

சுறா : கிருமிநோய், குடல் விருத்தி இவற்றை நீக்கும். சகல விதமான நோய்களையும் நீக்கும்.

சுரும்பு(சுதும்பு) மீன்

வயிற்றுப்பிணிகளை நீக்கும். வீரியத்தையும் பசியையும் தரும். பத்தியத்திற்கு உதவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கிழங்கான் மீன்

சகல நோய்களையும் மலச்சிக்கலையும் போக்கும். உடல் செழுமையும் உண்டாகும். கிணற்று மீனை விட ஆற்று, ஏரி மீன் நல்லது. கடல் நண்டு உடம்புக்கு நல்லதல்ல. வயல் நண்டு வாதக்கடுப்பு, தூங்கவிடாத கப நோய், குடல் இரைச்சல் ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

உடல்நலப் பொதுக் குறிப்பு

1. தினந்தோறும் உணவைக் கூடிய வரையில் ஒரு குறிப் பிட்ட நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

2. உணவை நன்கு மென்று மெதுவாகச் சாப்பிடவும்.

3. உணவு உட்கொண்டபிறகு சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுவது நல்லது.

4. அவசரமாக விரைந்து உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

5. இரவில் போதுமான அளவு தூங்கவேண்டும்.

6. ஆவலும், கவலையும் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

7. ஒத்துக் கொள்ளாத உணவுகளையும் அதிக அளவு வறுத்த உணவு வகைகள், உலர்ந்த உணவுகளையும் சாப்பிடு வதைத் தவிர்க்கவும்.

8. உடலில் எரிச்சலை அல்லது உணர்ச்சியூட்டும் மிகுந்த வெப்பமுடைய அல்லது மிகுந்த குளிர்ச்சியான உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

9. அதிகமாகப் புகைபிடித்தல் அல்லது மது அருந்து தலைத் தவிர்க்கவும்

10. உணவு உட்கொள்வதற்கிடையில் அதிகமான நீரை உட்கொள்ளவும், ஆனால் உணவு உட்கொள்ளும் போது தேவை ஏற்படின் குறைவான நீரை உட்கொள்ளவும்.

11. பற்களை முறையாகக் கவனித்து வரவும்.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ

1. எண்ணெய் ஸ்நானம் வெந்நீரில் செய்ய வேண்டும்.

2. பகலில் நித்திரை செய்யக் கூடாது.

3. இளம் வெய்யிலில் திரியக் கூடாது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

4. தம் வயதிற்கு மேற்பட்ட மாதர்களைக் கூடக் கூடாது.
5. மாதரை மாதத்திற்கு ஒரு முறையே கூடவேண்டும்.
6. உணவு சீரணிக்கும் முன் புணர்ச்சிச் செய்யக் கூடாது.
7. சுக்கிலத்தை அடுத்தடுத்து விடக் கூடாது.
8. பசித்தால் அல்லாது புசிக்கக் கூடாது.
9. கருணைக் கிழங்கைத் தவிர மற்ற கிழங்குகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.
10. மலஜலங்களை அடக்கக் கூடாது.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ விடியற் காலையில் எழுந்திருக்க வேண்டும். அதாவது சூரியன் உதயமாவதற்கு மூன்று மணி நேரத்திற்குள் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அனுதினமும் எழுந்திருக்க பழகவேண்டும்.

அதிகாலையில்	ஹரே இராம ஹரே இராம இராம இராம ஹரே ஹரே ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரேஹரே
பகலில்	ஓம் நமோ நாராயணாய நம: ஓம் நமோ நாராயணாய நம:
இரவில்	ஓம் நம சிவாய ஓம் நம சிவாய

என்று உச்சரிக்க ஆன்மீக உணர்ச்சி உண்டாகும். இது போன்று மற்ற சமயத்தவர்களும் அவரவர்களின் தெய்வ நாமங்களை முக்காலங்களிலும் உச்சரிக்க ஆன்மீக வழியில் முன்னேற்றமடையலாம்.

இது மனப்பக்குவத்திற்கு ஒரு மா மருந்தாகும்.

குளியல்: குளிக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் தலையில் உச்சியில் இட்டு குளிக்கவும்.

எண்ணெய்க் குளியலைத் தவிர்க்க வேண்டியவர்கள்

இருமல், ஈளை போன்ற க்ஷயரோகம் உள்ளவர், பேதிக்குச் சாப்பிட்டவர், அஜீரணம் உள்ளவர்கள், சிரசில் வியாதி உள்ளவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் கூடாது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தேகாப்பியாசம்

எண்ணெய் சிறிது உடம்பில் தேய்த்து தேகாப்பியாசம் செய்வது நல்லது. இதனால்

நல்ல பசி உண்டாகும்.
தேகம் சுவாதீனப்படும்.
ஊளைச் சதை போடவிடாது.

கடின தேகாப்பியாசம் செய்ய ஏற்றவர்கள்

போதுமான பலமுள்ளவர்கள் தினமும் கொழுப்புச் சத்துக் களை உண்பவர்.

அந்தி, சந்தி நேரங்களில் சாப்பிடக் கூடாது, தூங்கக் கூடாது, படிக்கக் கூடாது. சிந்தித்தலும் கூடாது. முகம் பார்க் கும் கண்ணாடியை அடிக்கடிப் பார்க்கக் கூடாது.

"At forty a man is either a Physician or a fool"

"நாற்பது வயதில் ஒருவன் மருத்துவனாகிறான். அல்லது முட்டாளாகின்றான்" என்று சொல்வதுண்டு.

The question is—whether we eat to live or live to eat.

நாம் உயிர்வாழ உண்கிறோமா அல்லது உண்பதற்காக வாழ்கிறோமா என்பதுதான் கேள்வி!

நாம் முறையோடு உண்பதால் உயிர் வாழலாம். உயிர் வாழ்ந்தால் மற்ற உயிர்களையும் வாழவைக்கலாம். நாம் எவ் வளவு நாள் வாழ்வது என்பது கணக்கு அல்ல, எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம்.

மனம் விட்டுச் சிரிப்பதினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. சிரிப்பு இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்டிராலைக் குறைத்து இருதய நோயிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கிறது,
2. தசைகள் வலுவடைகின்றன.
3. நரம்புகளின் நடவடிக்கைகளை ஊக்குவிக்கின்றது. அதனால் உற்சாகத்தைப் பெற முடிகின்றது.
4. இரத்த ஓட்டமும் ஜீரண சக்தியும் அதிகமாகிறது.
5. இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்து சீக்கிரம் கரைகிறது.
6. குலுங்கக் குலுங்கச் சிரிப்பவர்களுக்கு அதிகம் குடல் நோய்கள் வருவதில்லை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நாடி

நாடிச் சக்திக்குப் பிராணவாயு அதிகம்வேண்டும். இதற்கும் மன உறுதியை விரும்புகிறவர்கள் நாடிச் சுத்திபெற பகலில் மட்டும் கல்லால மரம், கிச்சிலி மரம், அரசமரம், யூகலிப்டஸ் மரம் ஆகிய இவைகளின் அடியிலிருக்க வேண்டும்.

தியானம் அரச மரத்தடியிலிருந்து செய்வது நல்லது.

வைட்டமின் மாத்திரை

எப்பொழுதும் ஒரு வைட்டமின் மாத்திரை சாப்பிடும்போது இன்னொரு வைட்டமின் குறை ஏற்பட்டுவேறு நோய் உண்டாகிறது. ஆகவே வைட்டமின் மாத்திரைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடாதீர்கள். "தலைவலி போய் திருகு வலி வந்துவிடும்."

வெற்றிலைச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தை பெறலாம்.

நல்ல பலத்தையும் சுறு சுறுப்பையும் கொடுக்க, தைரியத்தைப் பெற } ஆரஞ்சுப்பழ ரசமும் தக்காளிப் பழ ரசமும் தண்ணீரும் மூன்றும் சமமாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

தூக்கம்

ஒன்பது மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குபவர்கள் கவலை நிறைந்தவர்களாவர். பலவிதமான சங்கடங்களுக்குள்ளாவார்கள். ஒரு நாளைக்கு ஆறுமணி நேரம் மட்டும் தூங்குபவர்கள் ஆரோக்கியமானவர்களாகவும் திறமைசாலிகளாகவும் இருக்கிறார்கள்.

1. 6 மணிக்குக் குறைவில்லாமல் 8 மணிநேரம் தூங்கலாம்

2. பகலில் தூங்கினால் கொழுப்பு சத்து அதிகமாகும். உடம்பு தடிக்கும்.

3. இரவில் தூக்கம் கெட்டால்கொழுப்புச் சத்துகுறையும்; தேகம் மெலிந்துவிடும். நரம்பைச் சார்ந்த நோய்கள் உண்டாகும்.

இரவில் நல்ல தூக்கம் வர

மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருந்தால் மோர் உணவு கொள்க. கடவுள் தியானம் செய்க. நல்ல நூல்களைப் படிக்க.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மருந்தை முறிக்க

2 மிளகாயை நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சித் தலை முழ்கினால் போதும்.

நோயாளியைக் கவனிக்க வேண்டிய வழி முறைகள்:

நோயாளிக்குத் தண்ணீர்

நோயாளிகளுக்கு வெந்நீரை ஒரு பிளாஸ்க்கில் எப்பொழுதும் தயாராகவைத்து, தாகம் எடுக்கும் போது வெந்நீரை ஆற்றிக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

தண்ணீரை விட வெந்நீரே நல்லது.

"மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு"

என்கின்ற வள்ளுவர் பெருந்தகையின் மொழிக்கிணங்க உணவு வகையில் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டுமென்பதை என்றும் நினைவில் இறுத்திக் கொண்டு குறைந்தது மூன்று நாட்கால அளவிற்காவது தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

கீழ்க்கண்ட இந்நோய்களுக்குக் குணம் காண வாழைப் பூவைத் தனியாகவாவது அல்லது துவரம் பருப்புடனாவது சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

1. இரத்த மூலம்
2. மேக ரோகங்கள்
3. பித்த மிகுதி
4. கப ஈளை
5. வயிற்றுக் கடுப்பு
6. காசம்
7. கைகால் எரிச்சல்
8. வெட்டை நோய்
9. நாபி ரணம்
10. குடல் புண்
11. வாய்ப்புண்
12. தாதுபலம் உண்டாக
13. ஆண்மை பெருவதற்கு
14. தேக எரிச்சல்

உயரமாக வளர

பாஸ்கெட் பால் ஆடுங்கள்.

ஓட்டப் பந்தயங்கள் ஓடுங்கள்.

பசும்பால் குடிப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டியது

கன்றை இழந்த பசுவின் பாலில் நச்சு அணுக்கள் கலந்திருக்கும். கன்றை இழந்த பசுவின் பாலைப் பத்து நாட்கள் வரை பருகக் கூடாது. பருகினால் பல நோய்கள் வரும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

1707
GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE LIBRARY

மூளை உழைப்புள்ளவர்களுக்கு

தண்ணீரை விட வெந்நீரே சிறந்தது. மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுத்தால் வெந்நீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

யோகாசனம் செய்பவர்கள் குளிப்பதற்குக் குளிர்ந்த நீரையும் குடிப்பதற்கு வெந்நீரையும் உபயோகிப்பது நல்லது. இதனால் நோயற்ற நல்ல உடலையும் நல்வாழ்வையும் பெறலாம்.

எலுமிச்சம் பழத்திலிருந்து நிறைய சாறு பெற

பழத்தைச் சிறிதுநேரம் வெந்நீரில் போட்டு வைத்தால் அதிகச் சாறு கிடைக்கும்.

உடலின் தாதுக்கள்

இரத்தம், எலும்பு, கொழுப்பு, நரம்பு, உமிழ்நீர், தசை, விந்து என்ற ஏழு தாதுக்கள்.

இவ்வேழு தாதுக்களால் கட்டப்பட்ட உடலுக்கு யாக்கை என்று பெயர்.

இரத்தத்தை உண்டாக்க	—	துவர்ப்பு
எலும்பை வளர்க்க	—	உப்பு
தசையை வளர்க்க	—	இனிப்பு
கொழுப்பைத் தர	—	புளிப்பு
நரம்பைப் பலப்படுத்த	—	கசப்பு
உமிழ்நீர் சுரக்க	—	காரம்

ஆக ஆறு வகைகள் உணவில் உள்ளன. உடலில் ஆறு தாதுக்கள் உள்ளன; அவற்றை வளர்க்க உணவில் ஆறு வகைகள் உள்ளன. மருத்துவரிடத்தில் உள்ள மருந்தும் இந்த ஆறு வகையில் அடங்கும். மனித அறிவும் ஆறு. முருகப் பெருமான் முகங்கள் ஆறு.

	துவர்ப்பு, புளிப்பு	—	வாதம்
ஆறாதாரம்	உப்பு, கசப்பு	—	பித்தம்
	இனிப்பு, காரம்	—	சிலேட்டுமம்

புளிப்பைத் தரும் உணவுகள்

எலுமிச்சம்பழம், தயிர், புளியம்பழம், வாழைப்பழம். குழ குழப்பு உடைய பொருள்கள்: உருளைக்கிழங்கு, அரிசிச் சோறு, வெண்டைக்காய், சேனைக் கிழங்கு.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உப்புப் பண்டங்கள்

பிழிந்தால் நீர் வரக்கூடிய பொருள்கள், முளைக் கீரை, பூசணிக்காய்.

கசப்புப் பொருள்கள்

வாசனையுடைய பொருள்களையும், கசக்கியாவது நீரில் போட்டாலாவது நெருப்பிலிட்டாலாவது வாசனைத்தரும் பொருள்களையும் கசப்பு என்று கொள்ள வேண்டும். பெருங் காயம், பாகற்காய்.

ஆதாரம்	சுவை	தாது	அதிகமாகினால் வரும் நோய்
1.	இனிப்பு	தசை	ஸ்தூலம், கட்டிகள், இராசக் கட்டி, நீரிழிவு.
2.	காரம்	உமிழ்நீர்	நீர்ச்சுருக்கு, ஆசன எரிவு, மலங்கொட்டல், சீதபேதி.
3.	கசப்பு	நரம்பு	தூக்கமின்மை, அரிப்பு சொறிசிரங்கு, குஷ்டம்.
4.	புளிப்பு	கொழுப்பு	மலச்சிக்கல், சோம்பல், அதிக தூக்கம், குத்தல் நோய், வாதம், பாரிச வாயு முதலியன.
5.	துவர்ப்பு	இரத்தம்	கால் கை குடச்சல், தூக்க மின்மை, திமிர் பிடித்தல்.
6.	உப்பு	எலும்பு	வாந்தி, பேதி, சுரம், அதி மூத்திரம்.

உடலுக்கும் முகத்துக்கும் கவர்ச்சி தர — நாள்தோறும் குளிக் கும் முன்பு எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலை உடல் முழுவதிலும் தேய்த்து பின்னர் குளிக்கவும்.

உணவுக்கு தனி ருசி வேண்டுமானால்— பருப்பு சாதம், மோர் இவற்றுடன் எலுமிச்சை பிழிந்து சாப்பிடவும்.

புத்தி கூர்மையாக இருக்க — மோருடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற் றைக் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மலபந்தம், சீதபேதி, வயிற்றுவலி, டைபாய்டு ஜ்வரம், கீல்வாதம்

இந்த நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் வாழைப் பழத்தைத் தோல் நீக்கி மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கி, சாப்பிட்டு வரவும்.

துளசி

துளசியில் 32 வகைகள் உண்டு. இதில் முக்கியமானவை நிலத்துளசி, கல்துளசி, சிவ துளசி, காட்டுத்துளசி, கருந்துளசி.

வேப்பம் பூ ரசம் மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது கலந்து சாப்பிட்டால் உடம்பு கலகலப்பாக இருக்கும்.

நன்றாகப் பசி எடுத்த பிறகு உண்பவர்களுக்குப் புளிப்பு மிகாது. பல வருடம் அதிகமான புளிப்பு உள்ள உடலுக்குப் பல் வலி வரும்.

அன்னாசிப்பழம் (இதைக்குழந்தை இல்லாதவர்கள் சாப்பிடக்கூடாது)

இப்பழத்தை அடிக்கடிச் சாப்பிட ஜீரண உறுப்புகள் பலப் படும். சூலம், குன்மம், நீடித்த தேக காங்கை, வாதரோகம் வயிற்றுவலி நீங்கும். வெள்ளை, வெட்டை, வாந்தி, தீராத் தலைவலி முதலியவை நீங்கும்.

வேது பிடிப்பது

உடம்பில் (இரத்தத்தில்) உள்ள கெட்ட நீரும் அதிகப்படி யான நீரும் வெளியில் வேர்வையாகக் கொண்டுவர மாதம் ஒரு முறை வேது பிடிக்கும் முறையை அநுசரிப்பது நல்லது.

அதாவது ஒரு அகலப் பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து எடுத்துக் கீழே வைத்துக்கொண்டு அதில் வேப்ப இலை, நொச்சி இலை (இது இரண்டும் கிடைக்கா விட்டால் கொஞ்சம் அமிர்தாஞ்சன்) களைப் போட்டு ஒரு துப்பட்டியை எடுத்து காற்று அதிகம் வராமல் மூடிக்கொண்டு தண்ணீரிலிருந்து வரும் புகையை (நீராவியை) நன்றாகச் சுவாசிக்க வேண்டும். வேர்வை வரவரத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த ஒரு டவலைக் (துணியைக்) கொண்டு நன்றாகத் துடைத்து விட்டு மறுபடியும் வேது பிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று அல்லது நான்கு முறை செய்யவேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இது போன்று வேது பிடிக்கும் சிகிச்சையை எல்லோரும் மாதம் ஒரு முறை செய்வது உடலுக்கு நல்லது.

உடலில் சூடு குறைவதற்குக் காரணம்

உப்புக் குறைவதால் 30, 40, வயதிற்கு மேல் உடலில் இயற்கைச் சூடு குறைந்து விடுகிறது.

உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்க

கொஞ்சம் வெந்தியத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து அதை காலையில் வெறும் வயிற்றில் வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கி விட்டு அத்தண்ணீரைக் குடித்து விடவும்.

உடலில் குறைந்த உப்பை நிரப்பும் வழிகள்

1. உடலுழைப்பு
2. பிரணாயாமம்

உப்பைக் குறைத்துச் சாப்பிட்டால் நாளாவட்டத்தில் உப்பில்லாமல் சாப்பிடும் உணவே ருசியுள்ள உணவாகமாறிவிடும்.

இலகு உடற்பயிற்சி

கண் விழித்ததும் கண்ணாடியைப் பார்க்க. மல்லாக்காகப் படுத்துக் கொண்டே கால்களை மடக்கியும் நீட்டியும் 10 முறைகள் செய்யவும். அதே போல் கைகளையும் செய்யவும், பிறகு எழுந்து உட்கார்ந்து தலையைக் கடிகாரப் பெண்டுலம் போல் இரண்டு பக்கங்களிலும் ஆட்டவும், பிறகு தலையை மாத்திரம் முன்னும் பின்னும் அசைத்து 20, 25 முறைகள் மாத்திரம் செய்யவும்; பிறகு எழுந்து கை கால்களை நன்கு உதறவும்

ஞாபக சக்திக்கு — மாணவர்கட்கு

வல்லாரைத் திப்பிலி நல்லது. வல்லாரிக் கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

மூலிகைகளை மருந்தாகச் சாப்பிடும் போது தவிர்க்க வேண்டியவை

நீக்கப்பட வேண்டியவை:— கடுகு, கடலை—எண்ணெய், மொச்சை, கொள்ளு, அகத்திக் கீரை, சிறுகீரை, புகையிலை வஸ்துக்கள், மது வகைகள், பூசணி.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடலுக்குப் பலம் உண்டாக: அவலில் பாலும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

ஆதாரம்	சுவை	தாது	குறைந்தால் வரும் நோய்கள்
1.	இனிப்பு	தசை	நீர்ச்சுருக்கு, உடல் மெலிவு
2.	காரம்	உமிழ்நீர்	நாவறட்சி, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், மந்த பேதி
3.	கசப்பு	நரம்பு	அஜீரணம், சோம்பல், பலக் குறைவு, தலை நோய், உடல் நோய், சுரம்.
4.	புளிப்பு	கொழுப்பு	வாந்தி, தூக்கம் குறைதல், உடல் அமைதி கொள்ளாமை, சோர்வு, வயிறு குமட்டல், கிராணி பேதி.
5.	துவர்ப்பு	இரத்தம்	உடல் வெளுத்தல், சோர்வு, காமாலை, கால்வீக்கம்.
6.	உப்பு	எலும்பு	பசியின்மை, புளியேப்பம், நடுமார்புநோய், வயிற்று நோய், நெஞ்செரிவு.

உடம்பு ஒல்லியாக, மார்பு எலும்பு வெளியே தெரிய வளர்ச்சிக் குன்றியவராக இருப்பதற்கு

உடம்பு பருமனாகத் தினமும் தவறாமல் வெள்ளைப் பூசணி அல்வா இரவில் சாப்பிட்டுப் பசும்பால் குடித்து, பகல் உணவில் அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரையை மாற்றி மாற்றிச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆறுமாதத்தில் பயில்வான் ஆவாய்.

எழுவதற்குத் தடையாகாமலும், மலச்சிக்கலுக்குக் காரணமாகாமலும் உரிய காலத்தில் உண்டாகும் பசியைத் தடுக்காமலும் இருக்கும் வரை புளிப்பு கொள்ளுதற்குரியது. புளிப்பு அதிகமாகும் போது, தமோ குண வளர்ச்சிக்கே காரணமாய், அறிவை மழுப்புவதாகவும், ஒழுக்கத்துக்குக் கேடு சூழ்வதாகவும், நோய்க்குக் காரணமாகவும் ஆகிறது.

கோபிகள் அதிக காரம் உண்ணலாகாது.

ஒழுக்கக் கேடுக்குக் காரணம் கசப்பு.

புளிப்பு மிகவும் அதிகம் ஆகும் போது மார்பு எரிச்சல், மார்பு நோய், ஜீரணமாகும்போது வயிறு நோதல், மார்புச்சளி, விடாத சுரமாகிய வாத சுரம் இவை உண்டாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

புளிப்பு அதிகரித்து உப்பு குறைந்தால் மாரடைப்பு, இருதய நோய் உண்டாகும்.

தொற்று நோய் உள்ள காலத்தில் இரண்டு வெங்காயத்தைத் தோலை உரித்து உங்கள் சட்டைப்பையில் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம் கிருமிகளை விரட்டிவிடுகிறது.

எலுமிச்சம் பழச் சத்தும் ஆப்பிள் பழச்சத்தும் — இவ்விரண்டு சத்துக்களும் தக்காளிப் பழத்தில் உள்ளது. இதைப் பச்சையாகவும், சமையலில் சேர்த்தும் சாப்பிட வேண்டும்.

பேதிக்கு

கடுக்காய்த் தோல் ஒரு தோலா, கொட்டைப்பாக்கு ஒரு தோலா, சுக்கு ஒரு தோலா.

இம் மூன்றையும் அரைப்படி தண்ணீர் விட்டு ஒரு ஆழாக்கு வரைக் காய்ச்சி அரைத்தோலா இந்துப்பைப் போட்டுச் சாப்பிடலாம். நன்றாகப் பேதியாகும்.

ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை வாந்தியாகும்படியும் நான்கு மாதத்திற்கு ஒரு முறை பேதியாகும்படியும் செய்வது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

சொகுசான பேதிக்கு

கடுக்காய்த்தோல் 1 பங்கு, தான்றிக்காய்த் தோல் 2 பங்கு, நெல்லிவற்றல் 1 பங்கு இவைகளை நன்றாகப் பொடி செய்து வேண்டிய அளவு தேனும், நெய்யும், சம அளவாகக் கூட்டி லேகியம் போலச் செய்து தினம் படுக்கும்முன் சாப்பிட்டால் குடலும் சுத்தமாகி, வாயு கலைந்து கண்களுக்கு நல்ல பல முண்டாகும்.

கிழவரும் குமரர் ஆகலாம், எப்படி?

வயதானவர்களுக்குத் தேனால் மிகவும் நன்மை. முதுமையால் வரும் இழிவு போகும். கை காலை நம்பி வாழலாம். கடுக்காய்த் தூளைத் தேனில் குழைத்து, மாலையில் தப்பாமல் உண்ணவும். இஞ்சிச் சாறும் தேனும் கலக்கி, காலையில் தப்பாமல் உண்ணவும். உண்டால் கிழவரும் குமரர் ஆகலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மனோவியாகூலங்களுக்கு மருந்து

மனோபலத்தாலும் புத்தியாலும் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளத்திற்கோ உடலுக்கோ இடர் நேரா வண்ணம் நண்பர்களுடன் கேளிக்கைகளில் பொழுதைப்போக்கல், இருப்பிடத்தை மாற்றி வேறு இடத்திற்குச் சென்றிருத்தல், புதிய சூழ் நிலையை உருவாக்குதல், மனோகரமாக குழந்தைகளுடன் பொழுது போக்கல், இம்முறைகளை அனுசரித்து மனத்தைத் தேற்றி நிலைமையைச் சமாளிக்கவேண்டும்.

நோய் அணுகா

"பொன்னை எறிந்தாலும் பொடிக்கீரையை எறியாதே". இது கீரையைப் பற்றிய பழமொழி. பொன்னுக்குக்கூட மதிப்பில்லை ஆனால் பொடிக்கீரைக்கு மருத்துவர்கள் பொன்னை விட அதிகமான மதிப்பைக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். கீரை உடல் நோய் வராமல் காப்பாற்றுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு கீரையைச் சாப்பிட்டு வாருங்கள், உங்களை நோய் அணுகாது.

கீரை வகைகள்— (முக்கியமான இரும்புச் சத்திற்கும் சுண்ணாம்புச் சத்திற்கும்)

1. அரைக் கீரை
2. முளைக் ,,
3. அகத்திக் ,,
4. சிறு ,,
5. சுக்காங் ,,
6. பசலைக் ,,
7. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை
8. துத்திக் கீரை
9. மனத்தக்காளி ,,
10. முள்ளங்கிக் ,,
11. முருங்கைக் கீரை (சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகரிக்க
12. தூதுவளைக் கீரை (கோபத்தைத் தடுக்க)
13. வெள்ளைக் ,,
14. பள்ளக் ,,
15. வேளக் ,,
16. மொடக்கத்தான் கீரை
17. கல்யாணமுருங்கைக்கீரை
18. வேதநாராயணக் கீரை
19. கலவான் கீரை
20. கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை
21. கீழாநெல்லி (கீழ்க்காய் நெல்லி) கீரை
22. பருப்புக் ,,
23. வேதியக் ,,
24. வெந்தியக் ,,
25. புளிச்சக் ,,
26. கொத்தமல்லி
27. கருவேப்பிலை
28. புதினாக் கீரை
29. நஞ்ச வட்டான் ,,
30. முசுமுசுக்குக் ,,
31. லஞ்சமுண்டக் சண்டி கீரை ,,
32. சோழிக் ,,
33. காசினிக் ,,

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சிறுகீரை

இதில் செம்பு சத்து அதிகம். மூளை, இருதயம், குடல் இவைகளுக்கு வலிவைத் தரும்.

நல்ல பசி எடுக்க

டீயில் சிறிது ஏலக்காயும் சுக்கும் இடித்துப் போட்டுப் பால் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்ல பசி எடுக்கும்.

தமிழ் மருந்து சாப்பிடும்போது தவிர்க்க வேண்டியவைகள்

அகத்திக் கீரை, சிறுகீரை சாப்பிடக்கூடாது.

கடலெண்ணெய் கடுகெண்ணெய் விட்டுத் தாளிக்கக்கூடாது.

பூசணிக்காய் கூடாது.

காப்பி, டீ, அருந்தக் கூடாது.

இடு மருந்து

1. முதிய விளாம்பழ ஓட்டைப் பொடிசெய்து சாப்பிட வேண்டும். "விட்டதடி ஆசை விளாம்பழ ஓட்டோடு" என்பது முதுமொழி.
2. பூசணிக்காய் சாப்பிடலாம்.
3. இடுமருந்து உள்ளதா என்பதை அறிய மிதிபாகல் இலையை இடித்து ரசம் பிழிந்து உள்ளங்கையில் விட அது கட்டியாக ஆகாமல் நீராக இருந்தால் இடுமருந்து இல்லை. கட்டியாகி விட்டால் இடுமருந்து உள்ளது என்று முடிவு கட்டலாம்.

ஆங்கில மருந்து முறிவுற

அருகம்புல், மிளகு, சீரகம், ஆகியவைகளைச் சம எடை எடுத்து அரைத்து 10 நாட்கள் சாப்பிடுங்கள்.

மண்கலத்தில் சாப்பிடுவதன் பயன்

க்ஷயமும், பாண்டு ரோகத்தால் பிறந்த நீர்ச் சுரப்பும் விலகும்.

உணவிற்கு உகந்தது புழுங்கல் அரிசி. பச்சரிசி அவ்வளவு நல்லதல்ல.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பால் சாதம்

பித்தகோபமும், தாகமும் விலகும். கொஞ்சம் மந்தம், உடல் வலிமை, வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.

நீர் சாப்பிடும் முறை

பாத்திரத்தை வாயால் கடித்து அருந்தினால் ஒரு நோயும் இல்லை.

குடிக்கக் கஞ்சி

அரை ஆழாக்கு அரிசிக்கு இரண்டுபடி தண்ணீர்விட்டு, அரைப்பலம் சுக்கைச் சீவித்தரித்து துணியில் முடித்து அதில் இட்டு நாலில் ஒரு பங்காகக் காய்ச்சிய கஞ்சியைக் குடிப்பதனால் வாதரோகம், வெப்பம், சிவந்து இறங்குகிற மூத்திரம், பித்தாதிக்கத்தால் உண்டாகிற சிற்சில நோய்கள், குடலைப்பற்றிய செரியாமந்தம் முதலிய நோய்களும் நீங்கும்.

உணவு நெறி

உடலை ஆக்குவது உணவு, உடலை அழிப்பதும் உணவு தான். அதனால் உணவு விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் உடம்புக்கு எந்த உணவு ஒத்துக் கொள்கிறதோ அந்த உணவை அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டதையே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. பசியோடு சாப்பிட வேண்டும். இதுதான் உணவு நெறி.

சாப்பிடும் முறை

ஒரு வேளை உண்பவன் யோகி (மனம் அடங்கியவன்)

இரு வேளை உண்பவன் போகி (இன்பானுபவம் உடையவன்)

3 வேளை உண்பவன் ரோகி (நோயாளி ஆகிறான்)

4 வேளை உண்பவன் மோகி (இறந்தவனுக்குச் சமானம்)

உன்னுடைய நண்பனுக்குக் கெடுதல் செய்ய வேண்டுமானால் அவனுக்கு அவன் இரண்டு உணவுக்கு நடுவில் புசிக்க ஏதாவது கொடு என்று சொல்வதுண்டு.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சாப்பிடுவதற்கு முன் அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகள்

1. கை, கால், முகம் அலம்பிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
2. கடவுள் தியானம் செய்.
3. நின்றுண்ணார்.
4. கிடந்துண்ணார்.
5. கட்டில்மேல் உண்ணார்.
6. முதலில் இனிப்பும், கடைசியில் கசப்பும் இடையில் இதர சுவைகளும் உண்க.
7. இடையில் நீர் குடியார்.
8. இரவு சாப்பிட்டவுடன் படுக்கக் கூடாது. தூங்கக் கூடாது. சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் படுப்பதால் வயிற்றினுள் புளித்து விடுகிறது. அதனால் அது செரிமானம் ஆவதில்லை. எனவே சாப்பிட்ட பிறகு கொஞ்சம் நடக்க வேண்டும் அல்லது உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.

சாப்பிடும்போது அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகள்

1. ஆகாரம் சூடுள்ளபோதே சாப்பிட வேண்டும்.
2. நம் தேகநிலைக்கு உகந்தவற்றையே உட்கொள்ள வேண்டும்.
3. ருசியை அனுபவித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
4. சாப்பிடும்போது பேச்சு, அரட்டை முதலியவை கூடாது.
5. இது நன்றாய் இல்லை, உப்பில்லை, ஒரே உப்பு என்ற படியெல்லாம் ஆகாரத்தைப் பழிக்காமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.
6. கோபம், துக்கம் முதலிய மனோபாவங்கள் சாப்பிடும் வேளையில் இருக்கக் கூடாது.
7. முதலில் தித்திப்பையும், இறுதியில் கார பண்டங்களையும் நடுவில் புளிப்பையும் உப்பையும் கொண்ட பண்டங்களையும் சாப்பிட வேண்டும்.
8. பாதி வயிறு உணவு, கால்பாகம் தண்ணீர், மீதி கால் பாகம் காலியிடமாகச் சாப்பிடவும்.
9. மிக உஷ்ணமானதும் அதிக உப்பு உள்ளதும் சாப்பிடக் கூடாது.
10. மாமிசக்கறி வெந்து பஞ்சுபோல் இருந்தால் சாப்பிடுங்கள். வேகாத கறியில் நாடா பூச்சி இருக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மன வளர்ச்சிக்கு

தூதுவளைக் கீரையைத் தினமும் உபயோகித்துக் கொள்ள லாம்.

வாதம், பித்தம்

ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்.

அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்.

சோற்று நீர் இரண்டையும் போக்கும்.

ஓய்வு தேவை என்பதைக் காட்ட சில அறிகுறிகள்

அலுப்பு, சலிப்பு, உடல்வலி, களைப்பு, சோர்வு, கோபம், எரிச்சல், படுக்கை நினைவு போன்ற இவை ஏற்பட்டால் உடனே ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்திற்கும் என்னும்
கோட்பாடே இந்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை

நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பூதங்க ளாலானது அண்டம். அது போலவே ஐந்து பூதங்களால் ஆகியது பிண்டமாகிய இந்த உடல்.

கேழ்வரகு

உடம்புக்கு ஊட்டம் தரும்.

நல்ல உணவுப் பொருள்.

இரும்புச் சத்து நிறைய இருக்கிறது.

இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுகிறது.

இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது.

பாஸ்பரஸ் சத்துப் பொருள் நிறைய இருக்கிறது.

எலும்பு, பல் இவைகளுக்கு உறுதி அளிக்கிறது.

மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது.

குழந்தைகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது.

குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சிறிய வயதில் (வயது 21) ஒட்டிய கன்னம் வயதானவர்களைப் போல் — இரவில் பச்சைக் கடலையை மண் சட்டியில் ஊறவைத்து விடியற் காலையில் 2 நிமிடம் தலை கீழாக நின்று பிறகு 5 தண்டால் 30 தோப்புக்கரணம் எடுத்து பின்பு பச்சைக் கடலையை மென்று தின்ன ஒட்டிய கன்னம் மாம்பழம் போலாகும்.

இவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்:

கொசுவலை இல்லையா?

வேப்பிலையும் மஞ்சளையும் அரைத்து உடம்பு முழுவதும் பூசிக்கொண்டு படுங்கள். கொசு உங்களிடம் நெருங்காது.

வெற்றிலையின் குணம்

வெற்றிலை உணர்ச்சிகளை எழுப்ப வல்லது.

வெற்றிலை வேரைத் தொடர்ந்து மெல்லுவதால் பாடகர்களின் சாரீரம் தெளியும்.

அபினி, சாராய மயக்க வெறி குணமடைய—வாழைப் பட்டைச்சாறு கொடுக்க வேண்டும்.

வெய்யில் காலங்களில் மாவு புளிக்காமல் இருக்க | மாவின் மீது 2, 3 வெற்றிலைகளைப் (காம்பை நீக்காமல்) பரவலாக வைத்து விட்டோமானால் 2, 3 நாள் வரை தோசை மாவு புளிக்காது.

ஜோரான டீ தயார் செய்ய | ரோஜா மலர் இதழ்களை உலர்த்தி டீத்தூளுடன் கலந்து விடுங்கள்.

புது பெயிண்ட் அடித்த வாசனையைத் தவிர்க்க — ஒரு பெரிய வெங்காயத்தை வெட்டி அறையின் நடுவில் வைக்க வாசனை வராது.

வெண்ணெய்காய்ச்சி இறக்கும்போது அரை ஸ்பூன் வெந்தியத்தைப் போட்டால் நெய் மணமாக இருக்கும்.

வாடிப்போன கொத்துமல்லியை வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் போட்டால் அப்போது பறித்ததுபோல் பச்சை பசேல் என்று ஆகிவிடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தேங்காய்ச் சட்னி செய்யும்போது பச்சை மிளகாய்க்குப் பதிலாக மிளகு சேர்த்து சட்னி செய்யுங்கள்; வாசனையாக இருப்பதோடல்லாமல் தொண்டைக்கட்டும் நீங்கும். உடலும் ஆரோக்கியம் பெறும்.

அறையில் சிகரெட் புகையைப் போக்க

இரண்டு மெழுகுவர்த்திகளை ஏற்றி வையுங்கள். விளைவைப் பார்த்து நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

தலைமுடி மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்க

டீ வடிகட்டிய பின் டீத்தூளுடன் எலுமிச்சைச் சாற்றைக் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

காலிப்பிளவர், கோஸ் போன்றவைகள் வேகும்போது நாற்றத்தைத் தடுக்க

சிறிது இஞ்சித் துண்டை சேர்த்து வேக வைப்பதால் இந்த நாற்றத்தைத் தடுக்கலாம்.

கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்க அதாவது இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்க

தினமும் இரண்டு பூண்டுப் புருப்புகளைச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை பூண்டை உபயோகித்து வந்தால் கொலஸ்ட்ராலை வராமலே தடுக்கலாம்.

கல்யாணப் பந்தியில் சாப்பாட்டின்போது ஈக்களைத் தவிர்க்க

ஒரு கொத்துக் கருவேப்பிலையை நன்றாகக் கசக்கி பந்தி நடுவே வையுங்கள்: அப்புறம் அந்தப் பக்கம் ஈக்கள் வராது.

சமையலறையில் வைத்திருக்கும் உப்பில் குளிர்காலத்தில் ஈரக்கசிவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க

உப்பில் சிறிது அரிசியைக் கலந்து வையுங்கள். ஈரக்கசிவு ஏற்படாது.

மார்கழி மாதங்களில் இந்துக்களின் வீடுகளில் கோலம் போட்டு அதன்மேல் பறங்கிப் பூக்களை சாண உருண்டையில் சொருகிவைத்து அழகு செய்வதின் காரணம் என்ன தெரியுமா?

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

(பண்டைக் காலங்களில்) இந்த வீட்டில் திருமணத்துக்குத் தயாராகக் கன்னிப் பெண் இருக்கிறாள் என்பதை அறிவிப்பதற்காகத்தான். அதையே நாம் காரணமறியாமல் பரம்பரையாகச் செய்து வருகிறோம்.

நரம்பு மண்டலம்: உடம்பின் நரம்பு மண்டலங்களைத் தாக்குவது (1) காமம் (2) பயம் (3) சினம் (4) கவலை. இவை நான்கினையும் கட்டுக்குள் வைப்பதற்கு தியானம், உள்ளத்தூய்மை பெரிதும் பயன்படும்.

எலும்புகளைப் பலப்படுத்த: வெற்றிலைச் சாறு பயன்படும். அதாவது வெற்றிலை போடுவதால் எலும்புகள் பலப்படும்.

காலங்கள்

கார்காலம் (மழைகாலம்) — ஆவணி, புரட்டாசி,
குதிர் காலம் (குளிர்காலம்) — ஐப்பசி, கார்த்திகை,
முன்பனிக் காலம் — மார்கழி, தை
பின்பனிக்காலம் — மாசி, பங்குனி
இளவேனிற் காலம் — சித்திரை, வைகாசி
வேனில் (முதுவேனில்) காலம் — ஆனி, ஆடி

உத்தராயணம் (சூரியன் வடக்கு வழி) — தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி — ஆறு மாதங்கள்

தக்ஷணாயனம் (சூரியன் தெற்கு வழி) — ஆடி முதல் மார்கழி முடிய — ஆறு மாதங்கள்

மார்கழி 6ந்தேதி (டிசம்பர் 20) முதல் சூரியன் வடக்கு நோக்கிச் செல்லத் தொடங்கும்.

ஆனி 7ந் தேதி (ஜூன் 21) முதல் சூரியன் தெற்கு நோக்கிச் செல்லத் தொடங்கும்.

விசிறிகள்—வகைகள்—குணங்கள்

மயிலிறகினால் விசிறி: வயிற்று வலி, பித்தம், தலைச் சுற்றல், விக்கல், வியர்வை, வாதம், சந்தி முதலியவை நீங்கும்.

வெட்டிவேர் விசிறி: தேக எரிச்சல், நீர்வேட்கை, பைத்தியம் நீங்கும்.

பனை விசிறி: கப நோய்கள், பித்த நோய்கள் வாத நோய்கள் நீங்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வீடு கட்டும் மனை

ஒன்பது அங்குலம் சதுரமும், ஒன்பது அங்குலம் ஆழமும் உள்ள ஒரு குழி தோண்டி, உடனே அதில் நான்கு அகல் விளக்குகளை ஏற்றி நான்கு மூலைகளிலும் வைக்கவும், அவை யாவும் பிரகாசமாக எரிய வேண்டும். ஒன்று இரண்டு மட்டுமே எரிந்தால் அந்நிலம் ஆகாது.

வீடு கட்டும் இடம் கிழக்கு மேற்காக நீண்ட சதுர வடிவில் அமைவது நல்லது.

அளவு அகல — நீளங்கள்: 6, 8, 10, 11, 16, 17, 20, 21, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45, 50, 51, 52, 54, 56, 60, 67.

வீட்டுத் தரை தெருவை விட மூன்று அடி உயரத்தில் இருக்க வேண்டும்.

கூரை தரையினின்றும் 10 அடி உயரத்திற்கு மேல் இருக்க வேண்டும்.

வாசற்படி 3 அடி அகலமும் 6 அடி, 5½ அடி உயரமும் இருக்க வேண்டும்.

தெற்கில் — குப்பைக் கொட்டவும்
தென்மேற்கு மூலையில் — வைக்கோற் போர் போடவும்,
மேற்கில் — எருமைத் தொழுவமும்,
வடமேற்கில் — தானியம் தொம்பை வைக்கவும்,
வடக்கில் — பசுந்தொழுவம் கட்டவும்,
வடகிழக்கில் — அடுக்களை வைப்பதும்,
கிழக்குத் திசையில் — ஆடுகளை வைப்பதும்,
தென்கிழக்குத் திசையில் — புதையல் வைப்பதும் — உத்தமம்.

கிழக்கு (இந்திரன்) — குளிக்குமிடம்
தென்கிழக்கு (அக்கினி) — சமையல் செய்யும் இடம்.
மேற்கு (வருணன்) — புசிக்கும் அறை
தென்மேற்கு (நிருதி) — சாஸ்திரம் வைக்குமிடம்
வடக்கு (குபேரன்) — தனதானியக்களஞ்சியம்
வடமேற்கு (வாயு) — பசுந்தொழுவம் அமைத்தல்
வடகிழக்கு (ஈசான்யம்) — பூசை அறை
தெற்கு (நமன்) — சயன அறை அமைப்பது நலம்

மருத்துவக் குளியல்: வேப்பிலை, நொச்சியிலை, நீலகிரி இலை } இவைகளில் ஒன்றைத் தண்ணீரில் போட்டுக் (வெந்நீரில்) குளித்தல் நல்லது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நோய்வாய்ப்படாமல் உடலைப் பாதுகாக்க } உணவின்போது காய்ச்சிய நீரையும், உருக்கிய நெய்யையும், விளாவிய மோரையும் உட்கொள்ள வேண்டும்! மலசலத்தை அடக்கக் கூடாது. விந்துவை அதிகமாகச் செலவிடக் கூடாது.

ஆடைகள்

1. உயர்ந்த பட்டாடை : ஞானமும், மனக்களிப்பும் உண்டாகும். பயித்தியமும் கிலேத்துமமும் விலகும்.
2. நார்மடியினால் : கபக்கட்டு, தோஷங்கள், வாதம், ஜன்னி காய்ச்சல் போகும்.
3. வெண்பட்டாடை : வாதநோய்களும், குளிர்க் காய்ச்சல் போகும். வனப்பும் உண்டாகும். மாதர் வசியம் உண்டாகும்.

இரவில் படுக்கும் முறை

கீழ்த்திசையில் தலைவைத்துப்படுக்க ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

மேற்கு ,, ,, ,, அற்ப நித்திரை உண்டாகும்.

வடக்கு ,, ,, ,, ரோகம் உண்டாகும்.

பொருள்கள் ஒன்றோடு ஒன்று சேரும்போது குணம் மாறுபட்டு விஷத்தன்மையை உண்டாக்கும். அவைகளில் சில:

1. பாலுடன் மாமிசம், கீரைகள் சேர்த்து உண்ணக் கூடாது
2. தயிருடன் வாழைப்பழத்தைச் ,, ,,
3. முள்ளங்கியையும் உளுத்தம் பருப்பும் ,, ,,
4. வெற்றிலையுடன் எண்ணெய்யைச் ,,
5. மீன் பொறித்த எண்ணெய் (அ) நெய்யை ,,
6. கரும்பு தின்றவுடன் நீர் அருந்துதல் கூடாது.

தாம்பூலம் மெல்லும் போது முதலில் ஊறும் நீர் நஞ்சாகும்; இரண்டாவது ஊறும் நீர் பைத்தியமாகும், மூன்றாவது ஊறும் நீர் அமிர்தமாகும்; நான்காவது ஊறும் நீர் அதிக இனிப்பாய் நன்மை பயக்கும், 5ஆவது 6ஆவது ஊறும் நீர் பயன்படாது. நடுவில் இரண்டு நீர்களை உட்கொண்டு மற்ற நீர்களை உமிழ்ந்திடல் நலம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அரசினர்
சித்த வைத்தியக் கல்லூரி
28 FEB 1995
1707
பாளையங்கோட்டை
627002.

பஞ்ச பூதவகை 1. பிருதிவி ..மண்
2. அப்பு...தண்ணீர்
3. தேயு...நெருப்பு
4. வாயு...காற்று
5. ஆகாயம் ..வானம்

வயோதிக வயதில் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

1. வயோதிக வயதில் அமிலச்சத்துக்கள் கலந்த (ஆசிட் உணவுகள்) உணவைத் தவிர்க்கவும்.

2. ஒருநாளில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவருந்துவது நல்லது.

3. ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை உணவு போதும்.

அறுசுவையில் துவர்ப்பு, புளிப்பு, — தமோகுணம்
கசப்பு, காரம் — இரசோகுணம்
உப்பு, இனிப்பு — சத்துவகுணம்

முப்பது வயதிற்கு மேல் சீரண சக்தி குறைகிறது.
இரத்தம் அதிகமாக இருந்தால் திமிர்பிடித்தல், கால் குடைச்சல் முதலிய நோய்கள் வரும்.

வயதானவர்களுக்குப் பாதங்களில் இரத்தம் சரியாயிருக்காது.

இதற்கு பாதங்களை மேலே எடுத்து சுழற்றிப்பின் கீழே வைப்பது. இவ்வாறு ஐந்து நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். பாதங்களை மேலே தூக்கிக் கொண்டு கணுக்காலிலிருந்து கீழ்ப் பகுதியை மேலும் கீழும் ஆட்டிச்சுற்ற வேண்டும். இவ்வாறு ஐந்து நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். சரியாகி விடும்.

செருப்பும், குடையும் இல்லாது 40 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் வெளியில் செல்லக் கூடாது.

சீரகம், தனியா, கூட்டிக் காய்ச்சிக் குடிநீராக உபயோகிப்பது நல்லது.

கோடை காலத்தில் தயிரை இரவில் உபயோகிக்க வேண்டாம்.

பகலில் சாய்வு நாற்காலியில் சிறிது நேரம் தூங்கலாம்.

தும்பு தூசிகள் உள்ள பிரதேசங்களில் பஸ் பிரயாணமும், ஜனநெருக்கடியுள்ள இடங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

40 வயதுக்கு மேல் இரத்தம் கெடாமல் இருக்க

முற்றிய நெல்லிக்காய்களைத் தேனில் ஊறவைத்து 10 நாட்கள் சூரிய வெளிச்சத்தில் வைத்து பிறகு 11-ஆம் நாளிலிருந்து தினம் ஒரு காய் தேனுடன் 48 நாட்கள் தின்று வரவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

3. ஆண்கள் பகுதி
பால்வினை நோய்கள்

வெற்றிலைச் சாற்றுடன் உளுந்து அமுக்கராங்கிழங்கு ஆகிய இரண்டையும் கூட்டி உண்டால் நல்ல தாதுவிருத்தியும் உடல் வலிவும் ஏற்படும்.

ஆண்மைக் குறையுள்ளவர்களுக்கு :— இளைஞர்கள் தினசரி, காலையில் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைப் பறித்து வெறும் வாயில் போட்டுமென்று அதன் சாற்றை விழுங்கி வர வேண்டும். குறை நிவர்த்தியாகும். தாது பலம் பெறும்.

தாது பலம் இழந்தவர்களுக்குச் சக்தியைத்தரும் :— கொஞ்சம் வெந்தியத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊற வைத்துக் காலையில் வெறும்வயிற்றில் அதைக் குடித்தால் போதும். வெந்தயத்தை வாயில்போட்டு மென்று விழுங்கி விடலாம்.

விரை வீக்கம் :— தினமும் வாதநாராயண இலையையாவது கச்சக்காய் இலையையாவது வதக்கி விரையில் கட்டி வரவும்.

ஆண்குறி சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள்
தாது, பீஜம் முதலியன

தாதுபலத்திற்கு:— கொத்துமல்லிக்கீரை, தாது நஷ்டத்தை ஈடுசெய்கிறது. இந்தக் கீரையை அடிக்கடி உணவோடு சேர்த்து வந்தாலே போதும். தாது பலத்தைப் பெறலாம்.

சிபிலிஸ், கனோர்யா;— குணமாகித் திடகாத்திரனாக ஒரே பனையிலிருந்து இறக்கப்பட்ட புளியாத பனஞ்சாரைச் சாப்பிடவும். (40 நாட்கள் வரை)

ஆண் குறியில் சீழ், வெடிப்பு முதலிய நோய்கள் } வானம்பாடிக் கறி உண்ண குணமடையும்

விரை வீக்கம்: 1. வாயு சம்பந்தமான வீக்கம்: வராகனெடை பெருங்காயத்தை வாழைப் பழத்தில் வைத்துக்காலையில் மட்டும் மூன்று நாட்கள் கொடுக்கக் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

2. எந்தவிதமான வீக்கத்திற்கும் :
கழற்சிக் கொட்டையை வாங்கி அதனுள் பருப்பை எடுத்துக் கல்லில் தண்ணீர்விட்டு உரைத்துக் கனமாகப் பற்றுப் போட்டால் குணம் காணலாம்.

ஸ்திரி நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு

ஒதியம்பட்டையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றுடன் எருமைத் தயிர் கலந்து வெய்யிலில் வைத்திருந்து ஒரு நாள் ஒரு வேளை கொஞ்சம் (ஒரு அவுன்ஸ்) சாப்பிட்டால் போதும்; குணம் காணலாம்.

தொற்று நோய் : குடி, புகை, கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், சுரைக்காய் ஆகியவைகளை நீக்க வேண்டும்.

(அ) மேகப்படை: (வெனீரியல் டிஸீஸ்)

உணவில் அரை உப்பு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். திராட்சை, கீரைகள், மணத்தக்காளி, வெள்ளைப்பூண்டு ஆகிய வற்றை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) கொனேரியா, ஸிபிலிஸ் (கிரந்திப்புண்)

இந்நோயினால் ஏற்படும் புண்ணைத் தினந்தோறும் பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட்டைத் தண்ணீரில் போட்டு அந்தப் பாகங்களை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

எலும்பை உருக்குகிற வெப்பம் தாது நட்டம் : ஈரல் பல ஹீனம் அடைவதால் தாது நட்டமடையும். இதற்கு முருங்கைப் பிஞ்சைப் பக்குவப்படுத்தித் தோலுடன் சாப்பிடவும்.

காரட் கிழங்கை இரும்புச் சட்டியில் போட்டு வாட்டுங்கள். பிறகு அதை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அந்தச் சாற்றில் கொஞ்சம் கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகினால் குணம் உண்டாகும்.

முருங்கைப் பூ கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். சுக்கில விருத்திக்கும் புணர்ச்சியின் வன்மைக்கும் மிகவும் பயன் அளிக்கும்.

ஆண் குறியில் புண்கள் : ஒரு பங்கு ரசகற்பூரத்தை மை போல் செய்து பத்து பங்கு வெண்ணெயில் கலக்கி புண்களின் மேல் தடவ புண்கள் ஆறிவிடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

4. பெண்கள் பகுதி

பெண்களுக்கு மாதவிடாய்த் தொல்லை

வெல்லாரை இலை மருந்துக் கடைகளிலிருந்து கொஞ்சம் வாங்கிக் காயவைத்துத் தூள் செய்து கொள்ளுங்கள். கால் பலம் சுக்கு, கால் பலம் சோம்பு ஆகியவைகளைத் தட்டி ஒரு சட்டியில் போட்டு அதில் வல்லாரைத்தூளையும் போட்டு ஆழாக்குத் தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சுங்கள். நன்றாகச் சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு இதை இறுத்தி ஒரு டம்ளர் காலையிலும், மாலையிலும் மாதவிடாய்த் தொல்லைகள் உள்ள பெண்கள் சாப்பிட வேண்டும். மாதவிடாய்ச் சம்பந்தமான எந்தத் தொல்லையும் ஏற்படாது.

வீட்டு விலக்கான திருமணமான பெண்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுங்கு நெறிகள்.

செய்யக்கூடாதது	அதன் விளைவுகள்
1. பகலில் உறங்கக் கூடாது	உறங்கின் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் உறக்கமுடையதாகவும் முகப்பொலிவு கெட்டதாகவும் இருக்கும்.
2. கண்ணுக்கு மை இடலாகாது	மை இடின் பிறக்கும் குழந்தை மந்தப் பார்வையுள்ளதாகவோ அன்றிக்குருடாகவோ இருக்கும்.
3. மணப் பூச்சுகள் கூடாது	இதனால் குழந்தை வறுமை நிலையை அடையும்.
4. தைலமிடல் கூடாது	உடலில் தைலமிடின் குழந்தை வறட்சி பெற்றிருக்கும்.
5. நகத்தைக்கிள்ளுதல் அல்லது அறுத்தல் கூடாது	அவ்வாறு செய்தால் குழந்தை மற்றவர்களால் இகழத் தக்க செயல்களைக் கொண்டிருக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

6. அளவு கடந்து பேசுதல் கூடாது.	பேசினால் குழந்தை பருத்து விகாரமடையும்.
7. அதிகம் சிரிக்கலாகாது	சிரித்தால் குழந்தையின் நாவும் உதடும் கருத்திருக்கும்.
8. அழுதல், புலம்புதல், அதிகக் கவலை கொள்ளுதல் கூடாது	அவ்வாறு செய்தால் குழந்தை அதிகமாக வெட்கப்படும் இயல்புடையதாகவும், எளிய செயல்களால் நடுக்கம் கொள்ளும் தன்மையுடையதாகவும் இருக்கும்.
9. புணர்ச்சி கூடாது	நேரிடின் இரத்தப் போக்கு அதிகரித்து ஆபத்து நேரிடும். கணவனுக்கு ஜன்னி தோன்றி மரணம் நேரிடும்.
10. குளிர்ந்த காற்று படும்படி இருத்தல், குளிர்ந்த நீரால் முகம், கை கால்களைக் கழுவுதல், தலை முழுகுதல் மழையில் நனைதல், பனிக்கட்டி, தயிர், மோர் புளிப்பு வகைகளை அருந்துதல் கூடாது	இவ்வாறு செய்யின் வெளிப்படும் இரத்தப் பெருக்கு கடினமுள்ளதாகவும் கனமுள்ளதாகவும் இருக்கும். இது பிணிச் சூதகம் எனப்படும்.
11. மலச்சிக்கல் இருக்கும்படி இருத்தல் கூடாது	இதனால் வயிறு முழுவதும் வலி, குத்தல், வாளால் அறுப்பது போன்று இருத்தல், கையும் காலும் நாவும் தடித்தல், உணவு உண்ட பின் உடலெல்லாம் மினுமினுத்துக் காணல், கிடந்த இடத்திலேயே கிடத்தல் ஆகிய குணங்கள் காணும்.
12. உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். அழுக்கு ஆடை, கந்தை, முரட்டுத் துணி ஆகியவைகளை உடுத்தல் கூடாது	உடுத்தினால் பின்வரும் சந்ததியினர் வறுமை அடைவார்கள்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

13. குதித்தல், தாண்டல், ஓடல் முதலியவை கூடாது	உடற்கேட்டை விளைவிக்கும்.
14. காற்றில் அதிகமாக நடமாடலாகாது	நடமாடின் பிறக்கும் குழந்தை ஒருகால் பைத்தியமாகப் பிறக்க ஏதுவாகும்.
15. எந்த ஜீவராசிகளுக்கும்	அன்னம் இடக்கூடாது

பெரும்பாடு உதிரப்போக்கு அதிகமாகப் போவதைத் தடை செய்ய

செங்கீரைத் தண்டைப் புளி நீக்கிப் பருப்புச் சேர்த்து சமைத்துண்ண வேண்டும்.

கலியாண முருங்கைப்பூவைப் புளி நீக்கிப் பருப்பு சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.

செம்பருத்திப் பூவைத் தினமும் காலையில் ஆறு பூ வீதம் சாப்பிட வேண்டும்.

கொஞ்சம் காஞ்சீவரம் பட்டை எடுத்துக் கரியாக்கி வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கக் காணலாம்.

அதிக வயதாகி ருதுவாகாத பெண்களுக்கு

பனங்கருத்தை கஷாயம் இட்டு ஒரு அவுன்சு தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், உடனடியாகப் புஷ்பவதி என்பது உறுதி.

குழந்தையில்லாதவர்களுக்கு: இவர்கள் அரசமர விதைகளைக் கொஞ்சம் (நான்கு) அம்மியில் வைத்து அரைத்து ஆழாக்குப் பாலில் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை உண்டாகும்.

பத்து வெற்றிலைக் காம்பு, பத்து மிளகு ஆகிய இரண்டையும் பசுவின் கோமியத்தில் அரைத்துக் கலக்கி வடிகட்டிய சாற்றைத் தலைக் குளித்த பெண்களுக்குத் தினமும் மூன்று வேளை கொடுத்து வந்தால் மலடு நீங்கும்; கர்ப்ப தூலையும் மாறும்.

மலட்டுத்தனம் நீங்க: பால், பழம், கீரைகள், தவிர தினமும் 6 அவுன்ஸ் மாதுளம் பழச்சாற்றுடன் கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குழந்தை இல்லாத பெண்களுக்கு டான்சில் (தொண்டையில் சதை வளர்தல்) தொந்தரவு இருந்து கொண்டிருக்கும். டான்சில் ஆபரேஷன் செய்துக் கொண்டால் குழந்தை உண்டாகும்.

குழந்தை உண்டாக

பாகல் இலைச்சாறு அரை அவுன்ஸ், கரிசிலாங்கண்ணி இலைச்சாறு அரை அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு சிறிது மிளகாயைப் பொடி செய்து அதில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இந்த மருந்தை 40 நாட்கள் விடியற் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை பிறக்க வழி பிறக்கும்.

கருப்பை பலவீனம்

சூதக, சூலை போன்ற நோய்களால் கருத்தரித்த குழந்தை சிதைந்து நழுவிவிடும். அசோக மரப்பட்டை, ஆலமரப்பட்டை, அத்திமரப்பட்டை ஆகியவைகளை ஒரு பலம் வீதம் எடுத்து அரைப்படி நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் கால்படியாக்கிக் காலை, மாலை 2 வேளை 1 மண்டலம் (40 நாட்கள்) சூடித்துவர கருப்பைக் குற்றம் நீங்கி, கருச் சிதைவைத் தடுத்து குழந்தை உண்டாகும்.

எல்லாவிதமான சூதகநோய்களுக்கு கர்ப்பப்பை சுத்தப்படுத்த

சம்பங்கி இலையின் ரசத்தை எடுத்து வடிகட்டி சுத்தமான தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லாவிதமான சூதக நோய்களும் கண்டிக்கப்படும்.

ஹிஸ்டீரியாவுக்கு: நிறைய புளிப்பு கொடுக்கவும்.

மலடு ஆக: சிறிது வெற்றிலை கொடியின் இளம் வேர்களைக் கொஞ்சம் மிளகுடன் சேர்த்து உண்டால் பெண்கள் மலடு ஆகி விடுவார்கள்.

நன் மக்களைப் பெற: விலக்கப்பட்ட நாட்களை நீக்கி விதிக்கப்பட்ட நாட்களில் முறைப்படி மனைவியோடு கூடி, தினந்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழச் சாற்றை வடிகட்டி அத்துடன் கற்கண்டின் பொடி சேர்த்துச் சாப்பிட உறுதியாக நன்மக்களைப் பெறலாம்.

புணர்ச்சி கூடாத நாட்கள்: ஞாயிறு, செவ்வாய், சனி — சதுர்த்தசி, அஷ்டமி, நவமி, அமாவாசை, கிருத்திகை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உண்ட உணவு சீரணமான பிறகு அதாவது 5 மணி நேரங் கழித்து உடல் உறவு கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் புறம்பாகக் கூடினால் குழந்தை மந்தனாகவும் ஊமையாகவும், குருடாகவும் பிறக்கும்.

ஆண் குழந்தை பெற வழி: சிறிது பஞ்சை உருண்டை செய்து மூக்கின் இடது துவாரத்தை ஆண் அடைத்து, பெண் வலது மூக்கின் துவாரத்தை அடைத்து உடல் உறவு கொள்ள வேண்டும்.

பெண் குழந்தை பெற வழி : மேற்படி முறையை அனுசரித்து மூக்கின் வலது துவாரத்தை ஆண் அடைத்து, பெண் இடது துவாரத்தை அடைத்துஉடல் உறவு கொள்ளவேண்டும்.

வலது நாசி—சூரிய நாடி

இடது நாசி—சந்திர நாடி—திருமூலர்

கருத்தரித்த 4ஆம் மாதத்திலிருந்து: 2 முதல் 4 அவுன்ஸ் வரை சுத்தமான தேனைத் தண்ணீர் அல்லது பாலில் கலந்து உண்டு வந்தால், குழந்தை நலமுடனும் அழகாயும் பிறக்கும்; இதற்குத் தேனைத் தவிர எந்த டானிக்கும் தேவையில்லை.

சிரமமில்லாமல் பிள்ளை பெறுவதற்கு

சிறிது இலுப்பை மரவேர், சிறிது எலுமிச்சை மரவேர் ஆகிய இந்த இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துக்கொண்டு தூள்செய்து ஒரு கரண்டித் தூளில் ஒரு கரண்டித் தேனை விட்டுக் கலக்கிச் சாப்பிட்டுவர எந்தவிதமான வலியும் இல்லாமல் குழந்தை பெறலாம்.

பிரசவ காலத்தில் ஜன்னி

நிலவேம்புகுடிநீர் வைத்துச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நல்ல தூடு தரும். கருப்பையிலுள்ள அழுக்கு வெளிப்படும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஒருவகை வாய்ப்புண் உண்டாக

இது பிரசவமானவுடன் தானாகப் போய்விடும். அதுவரை தேனால் வாய்க் கொப்பளிப்பது, தேங்காய்ப் பாலால் வாய்க் கொப்பளிப்பது, தேங்காயை மென்று தின்பது, மணத்தக்காளி ரசத்தில் சிறிது தேனும் விட்டுக் கொப்பளிப்பது நல்லது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பிரசவித்த பெண்களுக்கு உண்டாகும் ஜன்னி, அலறல் ஆகியவைகளைப் போக்க பசு நெய்யில் கொஞ்சம் சம்பங்கி இலைகளை வதக்கித் தலையில்கட்ட உடனே சுகமுண்டாகும்.

பால் சுரக்க

சூடு, குளிர்ச்சி, ஒத்தடங்கள், அதிக நீர் அருந்துதல், அதிக மாய்ப் பால் குடித்தல், ஸ்தானங்களிலுள்ள பழைய பாலைப் பீச்சி விட்டு விடுதல் முதலிய உபாயங்கள் செய்யலாம்.

இவை செய்தும் பால் சுரக்காவிட்டால் ஒரிலைத் தாம ரையை அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு எடுத்து ½ படி பசு மோரில் கரைத்து, காலை மாலை இருவேளையும் 40 நாள் சாப் பிட்டு வந்தால் நன்றாகப் பால் சுரக்கும்; அழகு உண்டாகும். நண்டு (வயல் நண்டு) சூப் செய்து சாப்பிட நல்ல பால் சுரக்கும். சுதும்பு மீன் மிகவும் நல்லது.

சிரசாசனம் செய்வதின் மூலம் பால் சுரக்கச் செய்யலாம்.

கசகசா, பாதாமி, பருத்திக் கொட்டை ஆகியவைகளை நன்கு ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் அரைத்துப் பிழிந்து பால் எடுத்து பசும்பாலுடன் சேர்த்து அவற்றுடன் பனங்கற் கண்டைச் சேர்த்து வேளை ஒன்றுக்கு ஆறு அவுன்ஸ் வீதம் நாளைக்கு மூன்று வேளையும் சாப்பிட பால் சுரக்கும், உடலுக் குப் பலமுண்டாகும்.

அதிமதுரம், நெல்லிக்காய்ச்சாறு, பால், சர்க்கரை இவற் றைச் சரியாகக் கூட்டி உட்கொள்ளவும்.

கருஞ்சீரகத்தை அரைத்துப் பசுவின் பாலில் கொடுக்கப் பால்சுரக்கும்.

கோழி எச்சம், மாடப்புறாவின் எச்சமும் சேர்த்து அரைத்து முலையில் பூசப் பால் சுரக்கும்

தாய்ப்பால் போதாவிடில்: தாயாருக்கு முருங்கைக்கீரை பச்சைப்பயிறு, நிலப்பூசணி முதலியன கொடுக்கவும்.

தாய்ப்பால் சுத்தமாக

பூண்டிட்டுக் காய்ச்சிய பால் தாயாருக்குக் கொடுக்கவும்.

48 வயதில் மாதவிடாய்க் கோளாறு

குளிர்ந்த பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. உணவு கட்டுப்பாடு செய்யவும். கூடியவரை உடலுறவு தவிர்க்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாழைப்பூ, வாழைப்பிஞ்சு ஆகியவற்றை நிறைய சேர்க்கலாம். மார்பு வலி, தலைவலி உண்டாகாமல் இருக்க வாய்வு, பித்தம் தரும் பொருள்களை நீக்கி விடவும்; வலி உண்டாகும்போது சுக்கு, பெருங்காயம், நாமக்கட்டி ஆகியவற்றை உரைத்து தலை மார்பு ஆகிய இடங்களில் பூசி அனலில் காட்டவும்.

கர்ப்பிணிபோல் தோற்றமளிக்கிறது

கடுக்காய்த் தோலை 5 பலம் எடுத்து ஒரு வாளித் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கக் காய்ச்சி ஆறிய பிறகு அந்த நீரிலே ஒரு மெல்லிய 2 மீட்டர் துணியை நனைத்துப் பாதி நீர் அந்த துணியில் இருக்க அந்தத் துணியைக் கர்ப்பிணிபோல் இருக்கும் வயிற்றில் இரவுதோறும் கட்டி, காலையில் அவிழ்த்துவிட வயிறும் கரைந்து விடும்.

பெண்களுக்கு சூதகச் சிக்கல்

கோழிக் கீரையை நிறைய சாப்பிட வேண்டும். மாதாந்தர தொந்தரவுகளிலிருந்து பெண்களைக் காப்பாற்றும். கோழிக் கீரை உடல் வலியைப் போக்கும். சிறு குடலைச் சுத்தம் செய்கிறது. பசியை உண்டாக்குகிறது. மலச்சிக்கல், உதரச்சிக்கல் ஆகிய எந்தச் சிக்கல் இருந்தாலும் போக்கி விடுகிறது.

பெண்களுக்கு ருது காலத்தில் அதிக உதிரத்தைக் கட்டுப் படுத்த — அரிசிமாவினால் செய்த புட்டை உண்ணக் குணமாகும். உளுந்து மாவைக் களி செய்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

வெள்ளை ஒழுகல்: தாழம்பூ எண்ணெய் இரண்டு சொட்டு வாழைப் பழத்துடன் கொடுக்க இந்த நோய்க் குணமாகும்.

மலட்டுத் தன்மை நீங்க: சோற்றுக் கற்றாழை சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

5. குழந்தைகள் பகுதி

குழந்தைகளுக்கு வரும் வியாதிகளும் அதற்கான சிகிச்சை முறைகளும்

குழந்தை இரவில் சரியாகத் தூங்காமல் அழுவதற்கு காரணங்கள்

1. ஆகாரம் கொடுக்கும் நேரம் ஒழுங்கு தவறி இருந்தாலும்,

2. அதிகமாகத் துரு துருவென ஓடியாடி விளையாடும் குழந்தைக்கு ஆகாரம் போதாமல் பசி எடுத்தாலும், (குழந்தைகள் எடையும், அழுகையுமே இதற்கு சான்றுகள்)

3. படுக்கையில் ஏதேனும் பூச்சி போன்றவையின் தொந்தரவிருந்தாலும், காற்றில்லாமை, வெளிச்சம் போன்ற பல தொந்தரவுகளாலும்,

4. அஜீரணம் காரணமாக வயிற்றுவலி ஏற்பட்டாலும்,

5. சில சமயம் ஏதேனும் கனவுகள் கண்டு அரைத் தூக்கத்தில் எழுந்தாலும்,

6. காதுவலி, ஜுரம், சளி போன்ற நோய்களாலும்,

7. மூத்திரம் கழித்து, படுக்கை நனைந்திருந்தாலும்,

8. பல் முளைக்கும் போதும்,

9. குழந்தையின் ஆடையில் உறுத்தும் பொருள்கள் (குண்டூசி பின், துடைப்பம், முள்) இருந்தால் தூக்கம் வராது.

பிறந்த குழந்தை காரணமின்றி அழுவதற்கும் குழந்தைக்கு வயிற்றுக் கோளாறு, காய்ச்சல், ஜலதோஷம், இருமல், செவ்வாப்பு, மாந்தம், இழுப்பு முதலியவை வராமல் தடுக்க:

ஒரு சாதிக்காயை முழுசாக எடுத்து சந்தனக் கல்லில் உரைத்து விழுதைத் தாய் பாலில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கவனிக்க வேண்டியது

குழந்தை கையில் எடுத்தவுடன் லேசாக இருக்க வேண்டும். வாயிலிருந்து புளித்த வாடை இல்லாதிருக்க வேண்டும். வயிறு தடுக்குபோல் இருக்கவேண்டும், குழந்தைக்கு ஜீரணக் குறைவோ மந்தமோ இருப்பின் பால் கொடுக்கும் தாயாருக்குப் பூண்டு கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தையை புஷ்டியாக்க

ஒரு குழந்தைக்கு எவ்வளவு அவுன்ஸ் பால் கொடுக்கலாம்? குழைந்தையின் எடை எவ்வளவு என்பதை தெரிந்துக்கொண்டு, குழந்தையின் எடை 10 பவுண்டாக இருந்தால் 25 அவுன்ஸ் பால் ஒரு நாளைக்கு கொடுங்கள். ஒரு பவுண்டுக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் கணக்கு. குழந்தையின் பவுண்டுக்குத் தகுந்தபடி பால் கொடுத்தால் குழந்தை புஷ்டியாக வளரும்.

குழந்தைகளுக்கு சளி கரைய, சளி எடுக்க

தலைக்கு ஊற்றும் தினம் கடைசியாக ஊற்றும் வெந்நீரில் கொஞ்சம் எடுத்து தினம் 4 மிளகு, சிட்டிகை சீரகம், 10 வேப்பிலைக் கொழுந்து எடுத்து மைபோல அரைத்து ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு வெந்நீரில் கரைத்து ஊற்ற சளி கரையும், வாயினுள் கைவிட்டும் சளியை எடுத்து விடலாம்.

குழந்தைகளுக்கு வாதம், மூட்டு வீக்கம், கழுத்து நரம்புகளில் வீக்கம், நசிவுகள், சுளுக்குகள், இடுப்பு வலிகள்

கற்பூரத்தைலம்: கட்டிச் சூடத்துடன் தேங்காய் எண்ணெய் நான்கு அவுன்சு விட்டு நன்றாக உரைத்து, சற்று வெதுப்பிக் கொண்டு பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி உபயோகிக்கும் முன் சிறிது சுடவைத்துக் கொண்டு வலி உள்ள இடங்களின் மீது தடவ வேண்டும்.

குழந்தைக்கு வரட்டு இருமல் இருந்தால்

1. வசம்பை மேற் தோல் சீவி எடுத்து, சட்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துச் சாம்பலாக்கிப் பொடி செய்துவைத்துக் கொண்டு இதில் ஒரு சிட்டிகைத் தேனில் குழைத்துத் தினமும் மூன்று அல்லது நான்கு வேளை தேனில் அல்லது தாய்ப்பாலில் குழைத்து குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

2. குங்குமப்பூவைத் தாய்ப்பாலில் அரைத்து நெற்றிப்பொட்டுகளில் பற்றிடலாம். உலர உலர வைத்துக் கொண்டே இருக்கலாம்.

குழந்தைக்கு அதிக உஷ்ணத்தினால் உண்டாகும் இருமலைப் போக்க

கண்டங்கத்திரிக்காய் முட்செடியின் வேரைப் பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி நாளைக்கு ஒருமுறை ஒரு பாலாடை அளவு கொடுத்து வந்தால் குணமாகும். இதனை வெள்ளாட்டின் பாலில் சேர்த்து உட்கொண்டால் மிகவும் நல்லது. பூனைக் காஞ்சி செடியின் வேரை மேலே சொன்னது போல் பாலிட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்க இருமல் குணமாவதுடன் இளைத்த சரீரமும் பலமடையும்.

கக்குவான் ஆரம்ப காலமாக இருப்பின் தலைச்சன் ஈற்றுச் சினைப்பசு 4-5 மாதம் சினையாக இருக்க வேண்டும்; அதன் மூத்திரத்தை அரை டீஸ்பூன் அளவு காலையில் ஒரு வேளை உள்ளுக்குக் கொடுங்கள். வேறு மருந்தே தேவையில்லை. வேண்டுமானால் இரண்டாம் முறையாக ஒரு வேளை கொடுங்கள். படிப்படியாக ஒருவாரத்தில் குறைந்து குணமாகும்.

குழந்தைக்கு விக்கல் நிற்க

பால்குடிக்கும் குழந்தையைத் தோளின் மேலிட்டு முதுகை லேசாகத் தட்டிக் கொடுக்கவும். அப்பொழுதும் விக்கல் நிற்கவில்லையானால 3 சங்கு வெந்நீரை இளஞ்சூடாகப் புகட்டினால் விக்கல் சட்டென நின்று விடும்.

குழந்தை பலவீனத்திற்கு: வெண்தாமரை அல்லது செந்தாமரைப் பூ கஷாயம் காலை, மாலை இரண்டு அவுன்சு கொடுக்க வேண்டும். அதிகாலையில் குழந்தையின் இடுப்புக்குக் கீழே மசாஜ் (உடம்பு பிடித்துவிடல்) செய்தால் தூடு உண்டாகும். இரத்த ஓட்டம் உண்டாகும்.

மார்பில் சளி, ஜலதோஷம்: வசம்பைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி, அதில் ஒரு நெல் அளவு ஒருவேளைக்குத் தேனும் கூட்டிக் குழைத்து, தினம் 3, 4 வேளை கொடுக்கலாம்.

ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கம்மார் வெற்றிலைச் சாற்றுடன் அல்லது துளசியிலைச் சாற்றுடன்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சிறிது தேனும் கூட்டி ஒரு நயாபைசா அளவில் தினம் 2-3 வேளை நாக்கில் தடவலாம்.

பலமானசளி, மார்புச்சளி பிடித்து குழந்தை கஷ்டப்படும் போது

துளசியிலைச் சாறு, குப்பைமேனியிலைச் சாறு ஆகிய இரண்டும் சேர்த்து 8 துளி உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் நிமிடங்களில் சளியெல்லாம் வெளியே வந்து சுகமாகத் தூக்கம் வரும்.

குழந்தைக்கு சளிக்கட்டு நீங்க : கடுகுரோஹணியைச் சூரணமாக்கி ஒரு சிட்டிகையை உச்சியில் வைத்து அரக்கித் தேய்த்துவிட்டு ஊதி விடவும்.

இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட சளிக்கட்டி போக்க

ஆடாதொடை (ஆடுதொடா) இலை, துளசி இலை, கருந்துளசி இலை, கம்மார் வெற்றிலை ஆகியவைகளைப் பிட்டு வைத்து ரசம் இறக்கிக் கற்கண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு இந்த கலவையைச் சிறிதளவு 2-3 வேளை கொடுக்கக் குணமாகும்.

குழந்தைக்கு நீர்கொள்ளல் (ஜலதோஷம்) குங்குமப்பூ-சாம்பிராணி, விரளிமஞ்சள் அரைத்து கொதிக்க வைத்துப் பற்றுப் போடக்குணமாகும்.

குழந்தைக்குச் சளியினால் மூக்கில் புண் குணமாக: விளக்கெண்ணெயில் மஞ்சள் தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சி மூக்கில் சில துளிகள் விடலாம்.

சளிப்பிடித்துள்ள குழந்தைக்கு: குங்குமப்பூவை மஞ்சள் பொடியுடன் கலந்து, தண்ணீர் விட்டுக் குழப்பி இளஞ்சூடாக அடுப்பில் வைத்து உஷ்ணப்படுத்தி, சளிப்பிடித்துள்ள குழந்தைக்கு நெற்றி, கன்னம் ஆகியவைகளின் மீது பூசி வைப்பதால் குணம் காணலாம்.

குழந்தைக்கு அடிக்கடி சளிப்பிடிப்பதைத் தவிர்க்க: தினசரி படுக்கப் போகுமுன் ஒரு தேக்கரண்டி மீன் எண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குழந்தைக்கு

1. ஜலதோஷம், சளி, இருமல், காய்ச்சல்

தூதுவளை இலை 3
கண்டங்கத்திரி இலை 2
கருப்பு வெற்றிலை 1
துளசி இலை 6

இவைகளை நெருப்பு அனலில் வாட்டிக் கையினால் கசக்கி, கால் சங்கு சாறெடுத்து, காலையிலும் மாலையிலும் மறுநாள் காலையிலும் ஆக மொத்தம் ஒரு பாலாடை அளவு 3 வேளை கொடுக்கவும்.

குழந்தைக்கு நெஞ்சில் சளி

ஒரு வெள்ளைப் பூண்டைத் தோல் உரிக்காமல் அப்படியே அடுப்பில் போட்டுச் சுடுங்கள். பிறகு இந்த பூண்டை உடைத்து அதிலுள்ள பல்லைத் தனித்தனியாக எடுத்துத் தோலை உரியுங்கள். இந்தப் பூண்டை நசுக்கினால் எண்ணெய் போல் திரவம் வழியும். ஒரு சங்கில் இந்தப் பூண்டு எண்ணெயில் பாதி அளவும், பாதி அளவு தாய்ப் பாலையும் கலந்து கொடுங்கள். நெஞ்சுச்சளி போய் விடும். குழந்தை ஆரோக்கியமாகத் தூங்கும்.

நெஞ்சு கபம் நீங்க

ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்குக் கம்மார் வெற்றிலையின் சாற்றுடன் சிறிது தேன் கூட்டி ஒரு நயாபைசா அளவாகத் தினம் 2-3 வேளை கொடுத்துவரக் குணமாகும். துளசி இலைகளைச் சுத்தம் செய்துவிட்டு, பிழிந்த ரசத்தில் சிறிது தேன் கூட்டி நயாபைசா அளவு கொடுக்கலாம்.

கருப்பு வெற்றிலையின்மீது சுண்ணாம்பு தடவி, மிளகு சிறிது கூட்டி ஆழாக்கு நீர்வைத்து, அதை அரை ஆழாக்காகக் காய்ச்சித் தயாரித்த மருந்தை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வாந்தி வருவது நிற்கும்.

வெற்றிலை, திருநீற்றுப்பச்சிலை, துளசி, கற்பூரவல்லி, விஷ்ணு கிரந்தி முதலியவற்றால் தயாரிக்கப்படும் கஷாயத்தால் குழந்தை பிணி தீரும்.

குமட்டல் வாந்தி

விளா இலை, ஓமம் ஆகிய இரண்டையும் கருக்கிக் கஷாயமிட்டு தொடர்ந்து இரண்டு நாள் கொடுக்கக் குமட்டல் வாந்தி

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வராது. பேதி கொடுப்பதற்கு விளக்கெண்ணெய் உபயோகிப் பதனால் பித்தத்தை கிளறினால் சுக்குக் கசாயம் வைத்துக் கொடுப்பது நல்லது.

குழந்தைக்குப் பேதிக்குக் கொடுக்கும் முன்னால் எண் ணெய் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். பேதிக்குக் கொடுக்கும் தினத்தன்று குளிப்பாட்டக் கூடாது.

அதிகப் பேதியானால் மோர் சாதம் கொடுக்கவும்; சிறு குழந்தைக்கு மோர் கஞ்சி கொடுக்கவும்.

விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கப் பயப்படுகிற தாய்மார்கள், குழந்தையின் வாயுகள் மலம் உடனே கழிய நல்ல சூரத்துக் கடுக்காயை எடுத்துச் சந்தனம் போல் விழுதாக அரைத்துச் சுடு தண்ணீரில் (கொதிக்க வைத்தத் தண்ணீர்) சுண்டைக்காய் அளவு கரைத்து இளங்குழந்தைகளுக்குப் புகட்டிட வேண்டும். அல்லது,

விளக்கெண்ணெயில் சிறிது வெள்ளைப்பூண்டு, பெருங் காயம் இந்துப்பு ஆகியவைகளை நசுக்கிப் போட்டுக் குழந்தைக்குப் புகட்டிட வாயு கலைந்து பேதியாகும்.

குழந்தைகள் வாந்தி எடுத்தல்

துளசிச் சாற்றில் நல்ல சுத்தமான தேனைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு குன்றிமணி அளவு அரைமணிக் கொருதரம் கொடுத்து வந்தால் வாந்தி நிற்கும்.

பேதியும் வாந்தியுமானால் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கக் கூடிய துளசி விதையை நன்றாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து ஒரு சங்கு வீதம் கொடுக்க உடனே நிற்கும்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்கு

படுக்கப்போகும் முன் தேக்கரண்டித்தேனைக் குடிக்கக் கொடுங்கள். சிறுநீர் கழிக்கும் நினைப்பே இல்லாமல் குழந்தைகள் நன்றாகத் தூங்கிவிடும்.

குழந்தை காரமுள்ள வஸ்துவை, உதாரணமாக பிரண்டை போனற வஸ்துகளைத் தினறுவிட்டால் மணத்தக்காளிச் சாற் றில் சிறிது தேன் கலந்து நாக்கில் தடவக் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குழந்தைகளுக்கு இரும்பல்: வசம்பு மேல் தோலைச் சுரண்டி நசுக்கிச் சட்டியிலிட்டு சுட்டுச் சாம்பலாக்கிப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகையுடன் தேன் (அ) பால் கலந்து நாக்கில் தடவினால் குணமாகும்.

பசியின்மை, வயிற்றுவலி, சதா அழுகை

10 பைசா எடை வசம்பைச் சுட்டு அதில் சிறிதளவு வெந் நீரை விட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கவும் வயதிற்குத் தகுந்தபடி கூட்டிக் கொடுக்கவும்.

ஜுரத்தினால் குழந்தைக்கு வலிப்பு, கண் சாய்ந்துவிட்டது, கை கால் ஒரு பக்கம் இழுக்கிறது.

ஒரு பேசினில் வெந்நீர் கொண்டு வந்து அதில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டுவிட்டு வலித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையைத் தூக்கி நீரில் விட்டு தலைமட்டும் நீருக்குமேல் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு சுமார் பதினைந்து நிமிடம் வைத்திருக்க வேண்டும். சுரம் குறைய ஆரம்பிக்கும். வலி குறையும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு

புதினாக் கீரையில் ஒருபிடி அளவு சட்டியில் போட்டு ஆழாக்குத் தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சுங்கள்; சுண்டி, அரை ஆழாக்குச் சாறு மிஞ்சும். இந்தக் கஷாயத்தைப் பாதி அளவு, காலையிலும் மாலையிலும் குழந்தைக்குக் கொடுத்து வந்தால் வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும்.

உப்புமாந்தம்: வயிறு உப்புசம் ஏற்பட்டு இரைச்சலோடு தண்ணி தண்ணியாகப் பேதியாகும். பிறகு வயிறு உப்புசம் குறைந்து மறுபடியும் இப்படியாகும்.

சிகிச்சை: "உப்பிலாங்கொடி" என்னும் ஒருவகை மருந்தை பச்சிலைக் கடையில் வாங்கி இதனை நசுக்கி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி கஷாயம் செய்யவும். கஷாயம் அடுப்பில் காயும்போது எரிந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு கொள்ளிக் கட்டையை எடுத்து கஷாயத்தில் தோய்க்கவும். பிறகு இந்தக் கஷாயத்தை வடிகட்டி வேளைக்கு ஒரு பாலாடை வீதம் தினம் 3 அல்லது 4 வேளை கொடுக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இந்த உப்பிலாங்கொடியைக் குழந்தைகள் இடுப்பிலும், அரை நாண்கயிரிலும் கட்டிவைப்பது நலம். இதனால் வயிறு உப்புசம் வாந்தி, பேதி முதலியன நீங்கும்.

பல் முளைக்கும் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றோட்டம் அஜீரணம் முதலியவற்றிற்கு

10 பைசா எடை ஓமத்தை இளம் சிவப்பாக வறுத்து ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அரை அவுன்சாக வற்ற வைத்துக் கொடுக்க மலம் கட்டும். இப்படி 3 வேளை கொடுக்க நல்ல ஜீரணசக்தி ஏற்படும்.

மண்டைக்கனம்: சந்தனக்கட்டையை அரைத்து நெற்றியில் பற்று போடவும்.

சிறுநீர் பிரியாமல் இருந்தால்: வெள்ளரி விதை 10 பைசா எடை எடுத்து அரைத்துத் தொப்புளைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டவுடன் நீர் இறங்கும். நாமக்கட்டியை இழைத்துத் தொப்புளிலும், வயிற்று அடியிலும் தப்பமாகத் தடவினால் அல்லது சாம்பல் கட்டியைத் தண்ணீரில் நனைத்துத் தொப்புளின் மேல் வைப்பதாலும் சிறுநீர் இறங்கும்.

அசீரணம்: இஞ்சிச்சாறு பத்து சொட்டு, தேன் பத்து சொட்டு, இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொடுத்தால் சீரணமாகிவிடும்.

சிறு நாகப்பூ கால் தோலா, சித்ரமூலவேர் கால் தோலா ஆகிய இரண்டையும் இடித்துக் கஷாயமிட்டு இரண்டு வேளை கொடுக்கக் குணமாகும். இரண்டு வயது குழந்தை முதல் பெரியவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு சுட்ட வசம்பைத் துளி தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவலாம். வயிற்றின் மேலும் பூசலாம்; வயிறு உப்பலும், அஜீரணமும், மலச்சிக்கலும் நீங்கிவிடும்.

குழந்தையின் வயிற்றில் பூச்சி

முருங்கையிலை வாட்டின சாற்றில் உப்புக்கல் கரைத்துக் கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

வயிற்றுப் போக்கையும் வாந்தியையும் நிறுத்த

1. வெள்ளாட்டின் பாலைக் காய்ச்சிக் கொடுக்கவும்.

2. நெல் பொறியில் உள்ள நெல், உமி ஆகியவைகளை அகற்றிச் சுத்தமான மிக மெல்லிய ஒரு துணியில் எலுமிச்சங்காய் அளவு பொறியைக்கட்டி வைத்துக் கொண்டு ஒரு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பாத்திரத்தில் நீரை எடுத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். நீர் கொதிக்கும் போது மேற் கூறிய பொறி மூட்டையைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டுவிடவும். நீர் கொதிக்கக் கிடைக்கும் கஞ்சியை எடுத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

குமட்டல் வாந்தியுடன் பேதியுமாகுமானால்

1. வசம்பு, மயிலிறகு ஆகிய இரண்டையும் சுட்டு சாம்பலாக்கித் தேனில் குழைத்து இரண்டு வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

2. சீரகம், கிராம்பு, திப்பிலி, ஓமம், கருவேப்பிலை முதலிய வற்றைக் கஷாயமிட்டு இரண்டு வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

வயிறு உப்பசம்: இஞ்சி, சுக்கு, ஓமம், பெருங்காயம், பூண்டு, உப்பு முதலியவற்றை நைய இடித்துக் கஷாயமிட்டுச் சம எடை வெற்றிலைச் சாருடன் வேளைக்கு அரைச் சங்கு முதல் ஒரு சங்கு கொடுக்க உடனே குணமாகும்.

உப்பு மாந்தம்: வசம்பு உள்ளுக்கும் கொடுத்து மேலுக்கும் தடவி வெள்ளாட்டுப் பால் குடிக்கக் கொடுக்கவும். உப்பிலாங்கொடிக் கஷாயம் செய்து ஒரு பாலாடை புகட்டக் குணம் காணலாம்.

மாந்தம்: துளசி, நொச்சியிலை, நுணாயிலை, பொடுதலையிலை, உத்தாமணி இலை ஆகிய ஐந்தையும் சமபாகம் எடுத்துக் கையினால் நன்றாகக் கசக்கி ஒரு சங்குச் சாற்றை உள்ளுக்கு மூன்று நாள் காலை, மாலை கொடுக்க உடனே குணமுண்டாகும்.

குமட்டல் வாந்தியுடன் மலக்கட்டுமிருந்து குழந்தை திணறுமானால்

கொதித்த நீரில் பிளானலை (கம்பளத்துண்டை) நனைத்து ஒத்தடமும், தவிடு ஒத்தடமும் கொடுக்க வேண்டும்.

அரை அவுன்சு சித்தாமணக்கெண்ணெய் எடுத்துச் சங்கில் விட்டு அடுப்பில் இரும்புக் கரண்டியின் வால் பாகத்தைக் காய்ச்சித் தூசி இல்லாமல் நுனியில் துடைத்துவிட்டு சங்கில் உள்ள எண்ணெயில் நனைத்தால் சுரீரென்று சப்தமுண்டாகும். உடனே கரண்டியை எடுத்துக் கொஞ்சம் சூடாக இருக்கும் போது குழந்தைக்குக் கொடுத்து சுகமாக மலங்கழித்து பின்னர் புனர்பாகக் கஞ்சி கொடுக்க வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குழந்தை மலச்சிக்கலுக்கு ஒரு அவுன்சு வெந்நீர் குடிக்கக் கொடுப்பது நல்லது. ஒரு வேளை ஒரு நாளில் ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, தக்காளி முதலிய பழங்களில் ஏதேனும் ஒரு வகையில் ரசத்தைப் பிழிந்து இரண்டு அவுன்சு அளவு கொடுப்பது நல்லது.

ஆசனவழியில் சிறு சோப்புத் துண்டைச் சொருகுக. மலம் போகும். அல்லது மலபந்தம் நீங்க வெற்றிலைக் காம்பில் சோப்பைத் தடவி மலத்துவாரத்தினுள் செலுத்த மலம் போகும். **குழந்தை வயிறு சுத்தப்பட, பசி எடுக்க:** வேப்பம் பூவைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி குழந்தைகளுக்குச் சிறிதளவு அத்தண்ணீரைக் கொடுக்கவும்.

குழந்தை சிறுநீர் கூடாயிருந்தால்: தலை உச்சிக் குழியில் 10 நயா பைசா எடை விளக்கெண்ணெயைத் தேய்க்கவும். குணம் உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் காது நோய்களுக்குச் சுத்தமான தேனுடன் உப்பையும், துளசிச் சாற்றையும் கலந்து, காதில் வலி குத்தல் உபாதைகளுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு துளிகள் காதில் விட வேண்டும்.

குழந்தைக்குக் காதுவலி: காது வலி வந்துவிட்டால் காதைப் போட்டுத் தேய்க்கும். தாய் இதை அறிந்து பச்சைப் பனை மட்டை ஒன்றை வெட்டி வந்து அதை அனலில் காட்டி முறுக்கினால் சாறு வரும். இந்தச் சாற்றைக் குழந்தையின் காதில் இரண்டு துளி விட்டுப் பஞ்சு வைத்து அடைத்துவிட வேண்டும். காது வலி குணமாகும்.

தாய்ப்பால் சரிவரக் குடிக்காத குழந்தைக்குத் துளசி, அதி மதுரம் ஆகிய இரண்டையும் வெந்நீரில் சந்தனம் போல் நன்றாக அரைத்து மூலைக்காம்பில் தடவிக் குழந்தையைப் பால் குடிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்று உப்பலும், அஜீரணமும் வயிற்றுப் போக்கும்

கற்பூர வள்ளி, ஓமவள்ளி, ஆகிய செடிகளில் இரண்டு இலையைப் பிழிந்து சாறுடன் சிறிது தேன் கலந்து ஒரு பாலாடை அளவு கொடுக்கலாம். இதை மாதம் இருமுறை (அல்லது) மூன்று முறை சாதாரணமாகவே கொடுக்கலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குழந்தைகளுக்குப் பேதி ஆவதை நிறுத்த: கோழி முட்டையின் வெள்ளையைத் தனியே பிரித்து எடுத்து அத்துடன் ஆறின வெந்நீரைக் கலந்து நன்கு கலக்கி விட்டு அவ்வாறு தயாரித்த கலவையை, அரை மணிக்கொரு தடவை நான்கு தேக்கரண்டி அளவு புகட்டினால் பயன் உண்டாகும்.

குழந்தைக்கு அடிக்கடி பேதியாகும்: கோரைக் கிழங்கு (புல்லுக்குக் கீழே இருக்கும்) 10 அல்லது 15 எடுத்து நீரில் ஊற வைத்துக் கல்லின் மேல் தேய்த்துக் கழுவி நசுக்கி அரைப்படி நீரில் இட்டு ஆழாக்காகக் காய்ச்சி கஷாயத்தை வடிக்கட்டி வைத்துக் கொண்டு முதல் நாள் இரவு பாலைக் காய்ச்சி உரையிட்டு வைத்த தயிரின் மேல் இருக்கும் ஆடையை ஒரு கரண்டியால் எடுத்து விட்டு அந்தத் தயிரின் மேல் இந்தக் கஷாயத்தை விட்டு நன்றாகக் கடைந்து மோராக்கிக் கொள்ளவும். இந்த மோரை மட்டும் விட்டுக் கூட்டிக் குழைத்த சோறு இரண்டு வேளை மட்டும் கொடுக்கவும். வேறொன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. இப்படி 1 அல்லது 2 வாரம் கொடுக்கக் குழந்தை முற்றிலும் குணமாகும். தேவைப் பட்டால் இது போதாமல் போனால் வெள்ளாட்டின் பாலில் தும்பைப் பூவைக் கூட்டிக் காய்ச்சி பிறகு தும்பையை எடுத்து விட்டுப் பாலைக் கொடுங்கள்.

குழந்தைகளுக்குச் சத்துணவு

குழந்தைக்குச் சிறிய வயதிலிருந்தே இதர உணவுகளையும் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்துவது நல்லது. நன்கு வெந்த காய் கறி, கீரை முதலியவற்றைச் சிறிது கொடுக்கலாம். காய்கறியிலிருந்து பிழிந்தெடுத்த ரசத்தைக் காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம். உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்துக் கொடுக்கலாம். அரிசியைக் குழைய வேக விட்டு, நன்கு பிசைந்து நெய் விட்டுச் சிலர் கொடுப்பது வழக்கம். வேறு சிலர் கஞ்சி போல அரிசிமாவைக் குழைய வேகவிட்டுக் கூழாகவும் கொடுப்பார்கள்.

நேந்திரம்பழம், மரவள்ளிக் கிழங்கு, ஜவ்வரிசி ஆகியவற்றிலிருந்து தயார் செய்த பொடிகளைக் கூழாக கொடுப்பது நல்லது.

ஐந்து முதல் ஏழு மாதம் வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு அரிசியை நன்கு உடைத்து வேகவைத்துக் கஞ்சி தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். உப்பும், புளிப்பும் இல்லாத கடைந்த மோரையும் அதனுடன் சேர்க்கலாம், அல்லது சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஆறு மாதம் ஆன குழந்தைக்கு இறைச்சி சூப் வைத்துத் தரலாம். முட்டையை உடைத்துக் காய்ச்சிய பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம். ஒரு வயதான பின்னர் நன்கு வேகவைத்த முட்டையைக் கொடுக்கலாம்.

சாதத்தை நன்கு குழைய வேகவைத்துப் பால் அல்லது மோருடன் கலந்து பிசைந்துக் கொடுக்கலாம்.

6—7 மாதக் குழந்தைகளுக்கு

சுத்தமான அரிசியைச் சோறு சமைப்பது போல் ஒர் ஆவி கொதிக்கவிட்டுச் சிறிது வெந்ததும் எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி அந்த அரிசியை இயந்திரத்தில் அரைத்துக்கொண்டு (இது ரவை கணக்கில் இருக்கும்) இத்துடன் ஒரு சிட்டிகை சீரகமோ (அல்லது) ஓமமோ கூட்டிப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் ஒரு உலர்ந்த மிளகாய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனைக் கஞ்சியோ அல்லது களி கிண்டியோ குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஏழு மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நன்கு வேக வைத்துப் பிசைந்த பருப்புச் சோறு, மோர் சோறு அல்லது பால் சோறு கொடுக்கலாம்; உளுந்து கலந்த இட்டிலி சிறிது கொடுப்பதில் தவறில்லை. கேழ்வரகு உணவும் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு அரிசி சத்துணவு

வேண்டிய சாமான்கள்

கோதுமை	2 கோப்பை
புழுங்கல் அரிசி	2 கோப்பை
ஜவ்வரிசி	2 கோப்பை
கடலைப்பருப்பு	1 கோப்பை
பொட்டுக்கடலை	1 கோப்பை
சோளம்	1 கோப்பை
மக்காச்சோளம்	1 கோப்பை
பச்சைப் பயிறு	1 கோப்பை
கேழ்வரகு	1 கோப்பை
கசகசா	8 அணா
ஏலக்காய்	10
சுக்கு	8 அணா

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மேற்சொன்ன சாமான்களை நன்கு சுத்தம் செய்து விட்டு, வாணலில் சிவக்க வறுக்க வேண்டும்.

சோளம், மக்காச் சோளம் ஆகியவை பொரிந்து விடும், பின்பு மிஷினில் அரைத்துச் சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 10 ஏலக்காய், 8 அணா சுக்கு ஆகியவைகளை நன்கு பொடி செய்து மாவுடன் கலந்துவிட வேண்டும். சுக்கு ஜீரணிப்பதற்கும் வாசனைக்கும் உதவும்.

1 கரண்டி மாவிற்கு 2 டம்ளர் நீர் விட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விடவேண்டும். நன்கு கொதித்தவுடன் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். உப்பும் மோரும் கலந்து பெரியவர்களும் சாப்பிடலாம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை கொடுக்கலாம். பசி தாங்கும். குழந்தைகள் நன்கு வளரும்.

6 மாதம் வரையும் குழந்தைகளுக்கு நோய்கள் வராமல் இருக்க

பால் 10 துளிகள் விட்டு சாதிக்காயால் உரைத்து அதன் பின்பு தானிக்காயில் (மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) போட்டு உரைக்க சந்தனம் போலாகும். அதன் பிறகு மேலும் 10 துளிகள் பால்விட்டு சுக்கு ஒரு துண்டைச் சேர்த்து உரைக்க வேண்டும். இந்த மூன்றும் நன்கு உறவாடிய பின்பு சேர்ந்த விழுதை ஒரு பாலாடையில் வழித்து மேலும் பால்விட்டுக் கலக்கி ஒரு சங்களவு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவிட பிறந்த குழந்தைக்கு 6 மாதம் வரையில் நோய்கள் வராது.

இந்த முறையில் நோய்கள் குணமாகாவிடில் சிறிது உயர்ந்த ரகப் பெருங்காயத்தையும் நாலு உறைதேய்த்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு எந்தவிதமான நோய்களும் ஆரம்பத்திலேயே பூரணமாக ஒழிந்துவிடும் சக்தியை அளிக்கிறது.

குழந்தைகளுக்குக் கஞ்சிக் காய்ச்சுவது: ஒரு கற்சட்டியோ, வெண்கலச் சட்டியோ, தனியாக (வேறு எதற்கும் உபயோகிக்காமல்) வைத்துவிட்டு, இதில் கொஞ்சம் நீரை எடுத்துக் காய்ச்சி நீர் பொங்கும் போது 2 டீஸ்பூன் அளவு நெய்யை இட்டு வேக வைத்துக் கஞ்சி காய்ச்சி, தனி உப்பு சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ ஒரு வேளை குழந்தைக்கு ஊட்டிவிடவும். இந்தக் கஞ்சியைக் கூழ் போல் ஆக்கிக் கொஞ்சம் நெய் சேர்த்துக் குழைத்து 8—9 மாதக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும். பிறகு இளஞ்சூட்டுடன் சிறிது வெந்நீரைக் கொடுக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குழந்தை மாந்தச் சாந்தி—ஜன்னி காய்ச்சல்

ஓமம், வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு, விளாத்துளிர் இவை களை ஒரே அளவாக எடுத்து அம்மியில் வைத்து தட்டிச் சாறு எடுத்து ஒன்று அல்லது 2 தேக்கரண்டி (வயதுக்குத் தக்கவாறு) காலையிலும் மாலையிலும் கொடுக்கக் குணமுண்டாகும்.

குழந்தைக்கு கக்குவான் இருமல் : இது 10 வயதுக்குள் வருகின்ற ஒரு கொடிய நோய். இதனால் குழந்தைகள் மிகவும் கஷ்டப்படும்.

சிகிச்சை : தூதுவளை இலையைத் தட்டிப் பிழிந்து சாறு அரை ஆழாக்குடன் இதில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு (அதாவது அரை ஆழாக்கில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு) பசு நெய் இவை இரண்டையும் கூட்டி ஒரு சட்டியிலிட்டு இரண்டு அணா எடை கோஷ்டம் என்ற கடைச் சரக்கைத் தூள் செய்து போட்டு அடுப்பிலிட்டு சாறு சுண்டிச் சப்தம் அடங்கிய பிறகு இறக்கி ஆறவைத்து வடிகட்டி ஒரு சுத்தமான சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு இதில் காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

கக்குவான் இருமலுக்கு: 2 துண்டு படிகாரத்தைப் பட்டு போல் தூள் செய்து அதில் மூன்று நெல் எடை எடுத்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை தேனுடன் கூட்டிக் குழைத்துக் கொடுக்க கக்குவான் குணமாகும். இதைக் கொடுத்து மூன்று நாளில் குணம் இல்லையேல் நாலு நெல் எடை படிகாரத்துக் கும் அதே அளவு பெருங்காயம் சேர்த்து தேனில் கலந்து கொடுக்க குணம் காணலாம்.

குழந்தை சாதாரண காய்ச்சலுக்கு சிகிச்சை

மூன்று தேக்கரண்டி அளவு மிளகை சட்டியிலிட்டு நன்றாக வறுத்து சிவந்து தீப்பொறி பறக்கும் சமயம் மத்தைக் கொண்டு கடைந்து ஆழாக்குதண்ணீர் விட்டு அரை ஆழாக்கு அளவிற்கு சுண்டக் காய்ச்சிய கஷாயத்தை இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு சர்க்கரை சேர்த்து காலை மாலை கொடுக்க காய்ச்சல் குறைந்து சுகமுண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு அஜீரண காய்ச்சல்

முருங்கை இலைச்சாறு அரை சங்களவுடன் உப்பு சிறிது சேர்த்துக் கரைத்து, துணியில் வடிகட்டி ஒரு முறை மட்டும் கொடுத்தால் வாந்தியாகும் அல்லது பேதியாகும். ஆனால் நல்ல குணம் காணலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சீரகத்தையும் கொஞ்சம் உப்பையும் சிறிதளவு பெருங் காயத்தையும் சேர்த்து மை போல அரைத்து தண்ணீருடன் ஒரு சங்களவு உரைத்துக் கொடுத்தால் (இரண்டு வேளை) காய்ச்சல் குணமடையும்.

ஜலதோஷம்: துளசி சாறு (அ) தூதுவளை சாறு காலை, மாலை ஒரு சங்களவுக் கொடுக்கக் குணமாகும்.

குழந்தையின் வாயில் புண்: மாசிக்காயை மூலைப்பாலில் உரைத்துத் தேனில் சிறிது கலந்து புண் உள்ள இடத்தில் தடவக் குணமடையும்.

குழந்தைக்கு வாந்தி: 1. சிறிது தேனை வாயில் தடவவும். 2. புதினாக்கீரையைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து இந்தத் தண்ணீரை ½ தேக்கரண்டி குழந்தைக்கு புகட்ட வாந்தி நிற்கும்.

வாந்தியுடன் பேதி: வசம்பு (அ) மயிலிறகு சுட்ட சாம்பலைத் தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கக் குணம் அடையும்.

நாக்குப்பூச்சிகள் மற்றும் இன்னல் விளைவிக்கும் கிருமிகளை வெளிக் கொணர

துளிராக இருக்கும் பாகற்காய் இலைகளைக் கொஞ்சம் எடுத்து ஆமணக்கெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி, ஆறிய பிறகு உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் கிருமிகள் மலத்துடன் வந்து விடும்.

குழந்தைக்கு:—

கண்ணோய்: 1. அரை அவுன்ஸ் சுத்தமான தண்ணீரில் இரண்டு மொச்சைக் கொட்டை அளவு படிகாரத்தைத் தூள் செய்து போட்டு நன்றாகக் கரைந்த பின் அந்தத் தண்ணீரில் ஒரு கண்ணுக்கு இரண்டு துளி வீதம் காலை மாலை (கண்களை நன்கு சுத்தம் செய்தபின்) விட்டு வந்தால் குணமாகும்.

2. சோற்றுக் கற்றாழையின் சோற்றை எடுத்து கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் படிகாரத்தைப் போட்டு ஊறும் நீரை மேற் சொன்னபடி இரண்டு துளிவீதம் விட்டு வரக் குணம் காணலாம். தினமும் மேற்குறித்தவாறு காலை மாலைகளில் கண்களுக்கு சிகிச்சை செய்தால் குணமாகும்.

1. பசுவின் வெண்ணெயைத் தடவி வரக் குணமாகும்.
2. சுத்தமான சிற்றாமணக் கெண்ணெயைத் தடவி வரக் குணமாகும்.
3. மாசிக்காயைச் சுத்தமான கல்லில் உறைத்து அதைத் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

4. தேங்காய்ப் பாலைத் தடவி வந்தால் குணமாகும்.
5, பால்சாதம், தேங்காய் சாதம் கொடுக்கவும்.
6. தித்திப்பு பண்டங்கள் கொடுக்கக்கூடாது.

அச்சரம்: சிறு வெங்காரத் துண்டின் மேல் சிறிது தேன் விட்டு மைபோல் அரைத்து அதை எடுத்து அச்சரத்தின் மேல் தடவக் குணம் காணலாம்.

குழந்தைகள் வாயில் துர்நாற்றம்

மணத்தக்காளி இலை கைபிடி அளவு
வெந்தியம் இரண்டு தேக்கரண்டி,
ஏலரசி அரைத் தேக்கரண்டி

இவைகளை நன்றாக நைத்து சட்டியிலிட்டு சிவக்க வறுத்து நாலு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீராகச்சுண்டக் காய்ச்சி இந்தநீரை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஒரு சங்களவு கொடுக்கவும்.

இதனை 3 நாட்கள் கொடுத்து நிறுத்திவிட்டு 3 நாளுக்குப் பிறகு மறுபடியும் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு 9 நாட்களுக்குக் கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஆசன வெடிப்பு: மாசிக்காயைக் கல்லில் உரைத்து அந்த விழுதுடன் கொஞ்சம் பசுவின் வெண்ணெயைக் கூட்டி இதை ஆசனவெடிப்பில் தடவி வரவேண்டும்.

அடி தள்ளினால்: ஆசனத்தை நன்றாகக் கழுவி விட்டுக் குழந்தையைக் குப்புறக் கால்களின் மேல் படுக்க வைத்து இரு கால்களையும் நன்றாக அகல விரித்து ஒரு சுத்தமான வெற்றிலையின் மீது சிற்றாமணக்கெண்ணெய் தடவி அதை இட உள்ளங்கையில் வைத்து ஆசனவாயின் மீது மெள்ள மெள்ள அமுக்கினால் வெளி வந்த ஆசனப் பகுதி உட்செல்லும். **இதனை மிகவும் நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும்.**

குழந்தைக்கு வயிற்று வலி: ஓமத் தண்ணீரை அரைச் சங்களவு ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை கொடுக்கக் குணமுண்டாகும்.

அஜீரண பேதிக்கு: பூண்டு, வசம்பு, ஓமம் இவைகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

உஷ்ணகழிச்சல்: மிளகைச்சட்டியில் தீப்பொறி பறக்க வறுத்து அதை மத்தால் கடைந்து ஒரு ஆழாக்குத் தண்ணீர்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

விட்டு அரை ஆழாக்காகச் சுண்டின பிறகு அதை மூன்று வேளை கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

2 வயது மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்குக் குணமாக

20 மிளகை மை போல் அரைத்து அதைப் பசு வெண்ணெயில் குழைத்து காலை மாலை கொடுக்க வயிற்றுப் போக்குக் குணம் அடையும்.

மிளகையும் வசம்பையும் ஒரே அளவு எடுத்துக் கொண்டு சுட்டுக் கரியாக்கி அத்துடன் தேனைக்கூட்டி உள்ளுக்குக் கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

கருவேப்பிலையும் மாங்காய்ப் பருப்பையும் கூட்டிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து இதனை 4 மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்கப் பேதி நிற்கும்.

வயிற்றில் சேரும் கிருமிகள் ஒழிய; இரவில் நல்ல தூக்கம் தூங்கவும் பல்லைக்கடிக்காதிருக்கவும், பயப் படாதிருக்கவும்:

தாமரைப்பூவைக் காம்பு நீக்கிவிட்டுக் கஷாயமாகச் செய்து காலை மாலை அரை அவுன்சு அளவு கொடுக்க வேண்டும். பூவையும் மிளகையும், நெய்யில் தேவை அளவு வதக்கி அதைக் குழந்தைகளுக்கு வாரத்துக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் தினத்தில் சுண்டக்காய் அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் நுரையீரல் நோய்களுக்கு: கஸ்தூரி, கோரோ ஜனை, குங்குமப்பூ போன்றவைகளை உபயோகிப்பதின் மூலம் இந்நோய்களுக்குக் குணம் காணலாம்.

வயிற்று வலியோடு - இரத்தத்துடன் சீதம் மலங் கழிக்கும் போது வயிற்று வலியோடு கஷ்டம்:

பூரா சர்க்கரையில் நெய்விட்டுக் குழைத்து கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

குழந்தைக்கு வாயில் புண்: மாசிக்காயை முலைப்பாலில் உரைத்துத் தேனில் சிறிது கலந்து புண் உள்ள இடத்தில் தடவக் குணமடையும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

6. தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

நாள்பட்ட தோல் வியாதிக்காரர்களுக்கான அறி வுரைகள்

1. கடுமையான தன் சுகாதாரம் இன்றியமையாதது.

2. பாதிக்கப்பட்ட தோல் பகுதியைச் சுத்தமாகவும் உலராமலும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

3. கை, கால் விரல் நகங்களை வெட்டுவதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

4. நைலான், பட்டு, கம்பளியினாலான உள்ளாடை, கரலுறை அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

5. பிளாஸ்டிக், ரப்பர் அல்லது இதுபோன்ற பொருள் களினாலாகிய காலணிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. உடைகள், துண்டு, படுக்கை விரிப்பு இவற்றைக் கொதிக்க வைத்து இஸ்திரி போட வேண்டும்.

7. குளிக்கும்போது மருத்துவகுணம் ஏற்றப்பட்ட சோப்பு, ஷாம்பு முதலியன உபயோகிக்க வேண்டும்.

8. மலச்சிக்கலைப் போக்குமளவிற்கு உங்கள் உண வைத் திட்டமிடுங்கள்.

9. தோல் வியாதிக்கான மருத்துவத்தை ஆரம்பித்தால் அது குறைந்தது 4 வாரங்களுக்காவது தொடர வேண் டும்.

10 காக்காய்க்குளியலைத் தவிர்த்து நன்றாக நீண்டநேரம் குளித்து வந்தால் தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் வராது.

11. தக்காளி ஜூஸ் சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடல் அரிப்பு உள்ள இடத்தில் தாராளமாக வறட்டிச் சாம்பலையோ விபூதியையோ நன்றாகப் பூசினால் குணமாகும்.

அடிக்கடி அரிப்பு :

உடலில் உப்பு குறைந்திருக்கிறது. கசப்பும் காரமும் குறைந்திருக்கிறது என்று பொருள். இதற்கு மிளகாய் ஊறுகாய், பாவக்காய் தேன் இவைகளை உட்கொள்ள அரிப்பு நீங்கும். உடம்பில் கற்றாழை நாற்றம், வரட்சி, உடம்பில் பூத்த உப்பு இந்நோய்களையும் போக்கும். உடலுக்குப் பொற்சாயலைத் தரும்.

தவளைச் சொறி நீங்க : பனி நீரை உடலில் தேய்க்கக் குணம் காணலாம்.

சிரங்கு, குட்டம், தாபம், வாதநோய் நீரழிவு, கணச்சூடு, கிராமணி	பனிநீர்ப் பருகினால் இந் நோய்களுக்குக் குணம் காணலாம்.

உடம்பில் வேர்க்குரு :

குளிக்கும்போது குளிக்கும் தொட்டியில் தண்ணீருடன் கொஞ்சம் பினாயிலையும் சேர்த்துக் கலக்கிவிட்டுக் குளித்தால் வேர்க்குரு மறைந்துவிடும்.

எக்ஸிமா

பூவரச மரத்தின் உள்பட்டையைப் பஞ்சுபோல இடித்து பிழிந்த ரசம் ஓர் அவுன்ஸ், இத்துடன் பகலில் ஒரு ஆழாக்குப் பால் ஆகிய இரண்டையும் கலந்து சாப்பிட நன்கு பேதி ஆகும். அதிகமாக ஆனால் மோரில் சிறிது அன்னம் கலந்து கஞ்சி போல் சாப்பிடவும், இடித்த பட்டையை எக்ஸிமா மேல் கட்டி விடக் குணமாகிவிடும்.

வேர்க்குருக்கள் கோடைக்காலக் கொப்பளங்கள் :-

முற்றின தேங்காயைத்துருவி பால் எடுத்து, கொஞ்சம் பொறுக்கி எடுத்த சீரகத்தை அம்மியில் வெண்ணெய் போல் அரைத்து அதனைத் தேங்காய்ப்பாலிலேயே அரைத்த சீரகத் தையும் கூட்டி, சந்தனம் போல் கரைத்துக் கொண்டு வேர்க் குரு, கட்டி, கொப்பளங்கள் மேல் உலர உலர அப்பிக்கொண் டே வரவேண்டும்; ஒரு நாளில் 5, 6 தரம் தடவலாம்; மாலையில் வெந்நீரில் குளித்து வரக் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சேற்றுப்புண்

1. மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசலாம்.

2. காசிக் கட்டியை ஐலத்தில் ஊறவைத்து கோந்து போல் கரைத்து அதனைப்பூசிக் கொள்ளலாம்.

3. கடுக்காயை அரைத்து இரவில் புண்களின் மேல் பூசி விட்டு படுத்துக் கொள்ளலாம்.

4. மஞ்சளை அல்லது மஞ்சள், கடுக்காய் ஆகிய இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசலாம்.

5. 100 கிராம் நல்லெண்ணெய், மழைக்காலத்தில் வரும் நாக்குப்பூச்சிகளைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி வைத்துக் கொண்டு 2 வேளை தினம் சேற்றுப் புண்ணிற்குப் போட்டுவர சேற்றுப்புண் விலகும்.

6. கடுக்காய், (அ) மஞ்சள், (அ) மருதாணி, (அ) காசிக் கட்டி களிம்பு தடவக் குணமாகும்.

7. உளுந்தை அரைத்து அத்துடன் எலுமிச்சம் சாற்றைச் சேர்த்து சேற்றுப்புண்ணில் தடவிக் கொண்டால் குணமாகும்.

முகத்தில் கறுப்புப் புள்ளிகள்

வெங்காயத்தின் தோலை நீக்கிவிட்டு அதன் உட்பகுதியைச் சிறு துண்டுகளாக்கி முகத்தில் தேய்க்க வேண்டும். கறுப்புப் புள்ளிகள் மறைந்துவிடும். கறுப்புத் தேமல் இருந்தாலும் போய்விடும்.

முகத்தேமல்

மருதாணி இலை, சாதிலிங்கம், பச்சைக் கற்பூரம் ஆகிய இந்த மூன்றையும் இடித்து இரண்டு கரண்டித் தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து தேமல் உள்ள இடத்தில் காலையிலும் இரவிலும் பூசுங்கள். ஒரு வாரத்தில் குணம் தெரியும்.

முகத்திலோ அல்லது உடம்பிலோ கருத்தேமல் படர்ந்திருத்தல்

மருதாணி இலையுடன் ஒரு சிறு துண்டு சவுக்காரத்தைச் சேர்த்து அரைத்துக் கருந்தேமல் உள்ள இடத்தில் பூசுங்கள். தேமல் மறைந்து விடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அக்கி ரணம் ஆற

நாமக்கட்டியை இழைத்துப் பூசலாம். சிறுபசலை என்ற மூலிகையை அரைத்துப் பூசவும், சிவப்பு மண்ணைக் கொண்டு குயவனால் எழுதுதல் முதலியவைகளால் குணம் காணலாம்.

சர்ம நோய்க்கு

அருகம்புல்லுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து சர்மநோய்க் குத்தடவக் குணம் காணலாம்.

தோலில் உள்ள கருப்புப் புள்ளிகளைப் போக்க தோலின் நிறம் மாற்றத்தைத் தடுக்கவும்

இதற்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தடவிவரக் குணம் காணலாம்.

உடம்பில் தோல் பாகத்தில் ஒரே வெள்ளையாக இருக்கிறது

இதற்குக் குணம் காண தினம் காலையிலும் மாலையிலும் தன் சிறு நீரை வெள்ளையாக இருக்கும் பாகத்தின் மீது தடவி வர வெள்ளை மறையும்,

அரிப்புக்கும் மூத்திரம் கைகண்ட மருந்து.

தேமல் மறைய

புடலங்காயை எடுத்து ஆறு அங்குல நீளம் வெட்டிக் கொள்ளவும். அதன் உள்ளே இருக்கும் விதை, சடை போன்ற பகுதிகளை நீக்கி விட்டு ஒரு குழாய்போல் செய்து கொள்ள வேண்டும். சீயக்காயை நீர்விட்டு நன்றாக அரைத்து இக் குழாய்க்குள் அடைத்து ஒரு நாள் பூராவும் வெய்யிலில் காய வைக்கவும். மறு நாள் அதை அம்மியில் வைத்து அரைத்துத் தேமல் உள்ள இடங்களில் தடவி ஒருமணி நேரம் ஊறின பின்பு வெந்நீரில் குளிக்கவும். சில தினங்களில் தேமல் மறைந்து விடும்.

முகத்தில் தேமல், உடம்பில் வெள்ளை, சிவப்புத் தேமல்கள்

சோப்புப் போட்டுக் குளிக்காதீர்கள், சீயக்காய் தேய்த்துக் குளிக்காதீர்கள். கோதுமைத் தவிட்டை மைபோல அரைத்து

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அவ்விடத்தில் தேய்த்துக் குளியுங்கள். தேமல் மறைந்து விடும். கோதுமைத் தவிட்டைக் கஞ்சித் தண்ணீரில் கலந்து உடம்பு முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்தால் உடம்பில் கறுப்பு, சிவப்பு, வெள்ளைத் தேமல்கள் மறைந்துவிடும்.

பித்த வெடிப்பு

திருக்கழுக்குன்றத்தில் உள்ள திருக்குளத் தண்ணீரில் கால்களை நீண்ட நேரம் தொங்க விட்டு வந்தால் சில நாட்களில் பித்த வெடிப்பு போகிறது என்கிறார்கள். இது உண்மை. பரங்கிச் சக்கையை இடித்துப் பொடி செய்து சலித்து ரொம்ப நைசான சூர்ணமாக்கி இதில் 2, 3 சிட்டிகை அளவு தேனுடன் அல்லது நெய்யுடன் சேர்த்து இரவில் மட்டும் ஒருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் சேற்றுப்புண், பித்த வெடிப்பு மட்டுமல்ல சிரங்கு, சொறி, முதலியன குணமாகும். இதைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்க வேண்டாம்.

கற்றாழை நாற்றம்

வாய்ப் புகையிலையை இரவில் படுக்கும்போது இரு அக்குளுக்குள்ளே வைத்துக் கட்டிவர நாற்றம் விலகிவிடும்.

நமட்டுச் சிரங்கு

இது ஒரு வகைப்பூச்சியினால் உண்டாகும் சிரங்கு. இந்த பூச்சிக்கு எட்டுக்கால்கள் இருக்கும். இந்தப்பூச்சி மேல் தோலில் குழி செய்து கொண்டு அங்கேயே முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரித்து விடுகிறது. அரப்புத்தூள் போட்டுத் தேய்த்து முட்டைகளையும் குஞ்சிகளையும் முதலில் ஒழிக்க வேண்டும். பிறகு சிரங்கு மருந்து தடவவேண்டும். அப்போதுதான் இந்தப் பூச்சிகள் ஒழியும்.

தீப்புண், கொப்புளம் மற்றும் ஆறாத அழுகிய புண்களுக்கு ஒரு எளிய வைத்தியம்

அரச மரத்தின் பழுப்பு இலைகளை ஒரு சட்டியில் போட்டு அதன்மீது ஒரு சட்டியை வைத்து மூடி பத்து நிமிடம் அடுப்பில் வைத்தால் இவை சாம்பலாகும். இச்சாம்பலில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றிக் கலந்து புண்களின் மேல் தடவி வந்தால் புண்கள் ஒரே வாரத்தில் ஆறும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சொறி, சிரங்கு படை

வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கிச் சாறு எடுத்துக் கொண்டு அந்தச் சாறுடன் கொஞ்சம் ஆலிவ் எண்ணெயைக் கலந்து அவ்விடங்களில் பூசினால் மேற்படி வியாதிகள் போகும்.

மேகப்படைகள், தேமல் மறைய

பூவரசம்பட்டையையும் வசம்பு ஒரு துண்டினையும் சேர்த்து அரைத்து இரவில் பற்றுப்போட்டு வர அவை நீங்கும். சோப்புப் போட்டுக் குளிக்காமல் சீயக்காய் பொடி தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

தலையில் புண் அரிப்பு, தோல் உரிகிறது

பொடுதலை இலையை எடுத்துச்சாறு பிழிந்து அதில் அந்த அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து காயவைத்துச் சாறு சுண்டிய பின்பு எடுத்துத் தலைக்கு தடவி வரவும்.

ஆறாத புண் ஆறுவதற்கு

வேப்பிலையும், மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்து, விடாமல் கட்டி வர ஆறாத ரணமும் ஆறிவிடும்.

சருமத்தில் தழும்பைப் போக்க

வேப்பிலையை அரைத்து மோரிலோ, கழுநீரிலோ கலந்து தழும்பும் வடுக்களுமுள்ள இடங்களின் மேல் பூசி, உலறி வரும் போதும் மேலேயே மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் பூசிப் பிறகு கழுவினால் குணமாகும். பரங்கிச் சக்கை சூர்ணத்தை ஒரு டீஸ்பூன் அளவு நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

எச்சலைத் தழும்பு-மண்டைக் கருப்பான் தீர

ஆகாசத் தாமரையின் இலையை உலர்த்திச் சுட்டு சாம்பலாக்கித் தேங்காய் எண்ணையுடன் கலந்து பூசிவரக் குணமாகி விடும்.

தீயினால் சுட்ட புண்கள், அடிப்பட்ட காயங்கள்

1. தேன் மெழுகை உருக்கி இளஞ்சூடாக இருக்கும் பொழுது தழும்புள்ள இடங்களின் மேலே பூசி 12 மணி நேரம் இருந்து கழுவிவிடத் தழும்புகள் கூடுமான அளவு மறையும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

2. தேங்காய் எண்ணெயையும் சுண்ணாம்பையும் கலந்து தீயினால் சுட்டபுண் மேல் தடவுங்கள். புண் ஆறும். தீயில் விழுந்தவர்களுக்கு எண்ணெயில் புளியைக் கரைத்து உள்ளே குடிக்கக் கொடுத்தால் குணம் தெரியும். (ஒரு அவுன்ஸ் அளவு)

தீப்புண்

உஷ்ண வஸ்துக்களால் ஏற்பட்ட எந்தப் புண் இருந்தாலும் சரி கொப்புளங்கள் உண்டாகமல் இருக்க, தேன், தோசை மாவு, இங்க், சோறு, குழம்பு ஆகியவைகளில் எதுவாயினும் சரி உடனே எடுத்து புண்பட்ட இடத்தில் பூச வேண்டும். அமுக்கவோ தேய்க்கவோ கூடாது. Table Salt and ஆப்பசோடா மாவு இரண்டையும் தடவலாம், கொப்புளங்கள் மிகையாகாது.

தீப்புண்பட்ட இடம் தோல் உரிந்து, வெள்ளை நிறத்தைப் போக்க

வேப்பம்பட்டையைக் கொஞ்சம் கொண்டு வந்து இடித்து நீரில் இட்டுக் கஷாயம் ஆக்கிக் காய்ச்சி எடுத்து ஆறிய பிறகு கையிட்டுச் சிலுப்பி நுரை உண்டாக்கி அந்த நுரையைப் புண்ணின் வடுக்களின் மேல் தேய்க்க வெள்ளை நிறம் மாறி விடும்.

தீப்புண்

எரிச்சலைப் போக்க சோற்றுக் கற்றாழை, வாழைப் பட்டைச்சாறு இவைகளை உபயோகிக்கவும்.

கிருமி நாசினிகள், காயங்களைக் கழுவ

அடிப்பட்ட காயங்களைச் சுத்தம் செய்ய அழவாணம் என்ற மருதாணி இலைகளை நீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிய நீரில் கழுவி வர ரணங்கள் சுத்தம் அடைவதுடன் அதனால் ஏற்பட்ட வலியும் குறையும்.

கிருமி நாசினிக்கேற்ற மூலிகைகள்

கருஞ்செம்மை இலை, அழவாணம் (மருதாணி), வேப்பிலை, தும்பைஇலை, மாவிலை, குப்பைமேனி இலை, தழுதாழை, பூவரசு ஆகியவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை வெந்நீரில் போட்டு அந்நீரைக் கழுவலாம்.

ஆறாத புண் ஆற

அவரிச் செடியின் பாலையெடுத்து கொஞ்சம் சந்தனம், கற்பூரம், சேர்த்துப் புண்மேல் தடவ, ஆறாத புண் ஆறும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தீயினால் சுட்ட புண் ஆற

தேங்காய் எண்ணெயையும் சுண்ணாம்பையும் கலந்து தீயினால் சுட்ட புண் மேல் தடவுங்கள்.

சொறி சிரங்கு

கசப்பு மிகுதியால் சொறி, சிரங்கு நோய் சம்பந்தமான பிணிகளை உண்டாக்கும்.

உடல்முழுவதும் ஊறலால் கஷ்டப்படுவோர்

(பித்தம் — Jaundice)

ஒருநாள் முழுவதும் இளநீர் தவிர வேறு எதையும் உண்ணாராயின் 24 மணி நேரத்துக்குள் ஊறல் நோய் போய்விடும். மறுநாளிலிருந்து உணவில் கசப்புப் பண்டங்களை நீக்கி உப்புப் பண்டங்களை மிகுதியாக சேர்த்து உண்க.

வெந்நீர் சாதமாவது ஆர்லிக்ஸ் உணவாவது உண்டால் தான் ஊறல் அடங்கும். வெந்நீர் சாதமே சிறந்தது.

ஊறல் சளுப்பு இரண்டும் இருக்கும்போது

உணவின்றி இரண்டு மூன்று நாட்கள் இளநீர் மாத்திரம் சாப்பிட்டு இரண்டையும் போக்கிக் கொள்ளலாம். இதனுடன் நொய் அரிசிக் கஞ்சி சாப்பிடலாம்.

உடம்பில் கசப்பு, காரம் அதிகம் உள்ளவர் பிரணாயாமம் செய்தல் கூடாது. பிரணாயாமத்தால் உடலில் கசப்பும் காரமும் மிகும்.

உடலில் கசப்பு மிகுதியாக உடையவர்க்குக் கடற்கரை வாசமும் குளிர் மிகுந்த இடத்தில் வசிப்பதும் நல்லது. இவர்கள் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை குளிர் நீர் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

படை, வண்ணான் சொறி, அம்பட்டன் சொறி

குழந்தைகளுக்குத் தலையிலும் பெரியவர்களுக்கு இடுப்பிலும் வட்ட வட்டமாக வரும் ஒருவகைக் கெட்டநீர்; இது தொற்று நோய்.

பூவரசங்காயை உடைத்து அதிலிருந்து வரும் மஞ்சள் நிறமான தண்ணீரை நோயுள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் குணம் காணலாம். உப்பை நீக்க வேண்டும். கீழ்க்கண்ட உணவுப் பொருள்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

1. பால் சாதம், 2. அவல், 3. பொறி, 4. தயிர், 5. சுக்கா ரொட்டி, 6. அவலுடன் கரும்புச் சக்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட லாம். 7. நிலக்கடலை 8. வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், 9. காரட் 10. பசுவின் பால்.

சொறி, சிரங்கு, படை, கரப்பான் ஆகியவை குணமாக

தேங்காய் எண்ணெயில் சுருள் பட்டையைப்போட்டுக் காய்ச்சி ஒரு பாட்டிலில் நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளவும். மேற் படி நோய்கள் எது வந்தாலும் இந்த எண்ணெயைத் தடவி ஊற வைத்துக் குளித்தால் போதும். குணம் காணலாம். இந்தச் சுருள் பட்டை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு, சரும வியாதிகள்

கீழாநெல்லி இலைகளைப் பசுமோரில் அரைத்து உடம் பில் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

மருதாணி இலையையும் கொஞ்சம் மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து விழுதைச் சொறியின்மேல் அப்பி, வெகுநேரம் அப் படியே வைத்திருந்து பிறகு கழுவிக் குளிப்பது நல்ல சிகிச்சை யாகும்.

கேரள சரும எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கிறவர்களுக்குச் சரும வியாதி வராமல் தடுக்க முடியும்.

வறட்சியுடன் கூடிய நமட்டுச் சிரங்குள்ளவர்களுக்கு

சோப்புகளையும், ஸ்னோக்களையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. மேல்புறம் வறட்சியுள்ளவர்களுக்கு குடற் சுருக்கங் களில் ஓரளவு எண்ணெய்ப் பசை உண்டாக்கி வறட்சியைப் போக்கிச் சிரமமின்றி மலபந்தம் நிவர்த்தியாவதற்கும் எளிதான சில உபாயங்கள்.

1. கீரைகள், வெண்டை, பூசணி, புடல், தக்காளி போன்ற தண்ணீருள்ள காய்கறிகளை ஆகாரத்தில சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
2. எள்ளுப்பொடி—வெல்லக்கட்டி கூட்டிச் சாப்பிடலாம்.
3. மாமிச ரசம் (சூப்)
4. தேங்காய் சாதம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

5. நெய்யில் வறுத்துக்கூட்டிய முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை முதலியவற்றுடன் கூடிய பால் கஞ்சி, பால் பாயாசம்.
6. காராமணிக் காயைப் பயத்தம் பருப்புடன் கறி செய்து சாப்பிடவும்.
7. நெய்யில் சுட்ட உளுத்தவடை உண்ணவும்.
8. தூட்டோடு ஒரு ஆழாக்குப் பால் காலையில் சாப்பிட வேண்டும்.

உடலை நோய் அணுகாமல் தடுத்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

தொற்றுநோய் காலரா அம்மை வராமல் தடுக்க: வேப்பிலைக் கொழுந்து, ஓமம், மிளகு, சீரகம் ஆகியவைகளைச் சமமாக எடுத்து மைபோல் அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரை களாக உருட்டிக் காயவைத்து எடுத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் சுடுநீரில் சாப்பிடவும். ஒரு நாளில் ஒரு வேளை சாப்பிட்டால் போதும்.

பொன்னுக்கு வீங்கி (அல்லது) புட்டாலம்மை

1. வேப்பிலை, மஞ்சள் ஆகியவைகளை நன்கு அரைத்து பற்றுப் போட்டால் விரைவில் குணம் அடையும்.
2. பூண்டைத் தண்ணீர் விட்டுக் கஷாயம் வைத்து அதனால் அடிக்கடி வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.
3. வீங்கிய பாகத்திற்குச் சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

அம்மை வார்த்திருந்தால் உடம்பில் எரிச்சல் இருக்கும்

இந்த எரிச்சலைத் தணிக்க, பச்சரிசி மாவை உடம்பு முழு வதும் தூவிவிட வேண்டும்.

கட்டி, அம்மைக்கட்டி, பிளேக் கட்டிகள்

வேப்பிலை 2 கைப்பிடி, கற்பூரம் கொட்டைப் பாக்களவு, ஒரு துண்டு மஞ்சள் ஆகியவைகளைச் சேர்த்து அரைத்து மேல் கண்டவைகளுக்குப் பற்றுப் போட்டுக் குணம் காணலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கட்டிகள்

கோடையில் உடம்பில் கட்டிகள் வராவண்ணம் தடுக்க

இரவில் தண்ணீரில் நிறைய வேப்பிலையைப் போட்டு வைக்கக் காலையில் அந்த தண்ணீரில் குளித்தால் கட்டிகள் வராமல் தடுக்கலாம்.

வேர்க்குரு, சிறுகட்டிகள், அக்கி, அரிப்போடு, கடுகு போன்ற கொப்பளங்கள்

பன்னீர் விட்டுச் சந்தனம் அரைத்துப் போடுக. 3 நாட்கள் போடவும்.

முகத்தில் வேனல் கட்டிகள்

எலுமிச்சம் பழம் ரசத்துடன் எதையும் சேர்க்காமல் கட்டிகள் மீது வெறும் எலுமிச்சம் பழரசத்தைத் தடவுங்கள். 3 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு முகத்தைச் சுத்தப்படுத்திவிடுங்கள். இது போதும். இப்படிச் சில நாட்களுக்குச் செய்து வந்தால் வேனில் கட்டிகள் மறைந்து விடும். எலுமிச்சப் பழத்தால் பல தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கட்டிகள் பழுத்துடைய

எருக்கன் இலையைச் சூட்டில் வதக்கிக் கட்ட அவை பழுத்துடையும்.

கட்டிகளையும், புண்களையும் உடைக்க வெங்காயத்தை அரைத்துப் பற்றுப் போடவும்.

இரத்தத்தினால் உண்டாகும் கட்டியாகிய ரணங்களும் வாதப் பொருமலும்

மண்ணை (புற்றுமண் சிறந்தது) அரைத்துப் பற்றுப்போடுவதால் குணம் காணலாம்.

ஓடு வாய்வுக் கட்டிகளுக்கு

லஞ்சமுண்டக் கீரை மரத்தின் வேர்ப்பட்டையை ஒரு பலம் எடுத்து இடித்து அத்துடன் 2 லவங்கம் 4 மிளகு சேர்த்து மண்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சட்டியிலிட்டு 1 குவளைத் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்கக் காய்ச்சி அரைக்குவளை வீதம் காலை மாலை கொடுத்துவர ஒடு வாய்வுக் கட்டிகள் ஒடுங்கிவிடும்.

நகச்சுற்று

1. பாலின் ஏட்டைச்சீலையின் மேல்பூசி அதை வலிக்கும் பாகத்தின் மேல் அழுத்தமாகச் சுற்றி மறைத்து மேலும் பால் ஏட்டையே அச்சீலையின் மீதுப் பூசிவிடவும். இப்படி தினம் இரண்டு மூன்று முறை செய்யவும்.
2. அதே பாலேட்டில் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயைக் கூட்டி இரண்டையும் வெண்ணெய் போல் குழைத்து மேற் சொன்னவாறு தடவி விடவும்.
3. இதற்குப் பிண்ட தைலத்தில் அப்பாகத்தைத் தோய்ப்பது நல்லது.
4. நல்ல கொழுந்தான வெற்றிலை 10 அல்லது 15 எடுத்து, சுத்தமாக்கிப் பிறகு அதன் மேல் தாம்பூலம் போடுவது போல் சுண்ணாம்பைத்தடவி அந்த வெற்றிலைகளை அம்மியில் அரைத்து வெண்ணெயைப்போல் விழுதாக எடுத்து நகச் சுற்றுக்கட்டியின் மேல் அரை அங்குலம் கனம் அப்பிவிட்டு ஒரு சீலையைச் சுற்றிக் கட்டிவிட வேண்டும். காலையில் வெந்நீரை ஊற்றிக் கழுவ வேண்டும். தேய்க்கக் கூடாது.

குஷ்ட நோய்

1. இந்நோய்க்கு நீரடிமுத்து என்ற விதையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயை மேல்பூச்சு மூலம் உபயோகிக்கலாம்.
2. வல்லாரைச்சாறு இருமடங்கு, தேன் ஒரு மடங்கு கலந்து உண்டால் குஷ்ட நோய் தீரும்.
3. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மருதாணி இலைச்சாறு சாப்பிட்டு வந்தால் ஆரம்ப குஷ்டம் நிவர்த்தியாகும்.

இந்நோய் உள்ளவர் காய்கறி வகைகளில் வெண்டை, வெள்ளரி, அவரை, மணத்தக்காளிக்கீரை, பொன்னாங் கண்ணிக்கீரை, வெள்ளைப் பூண்டு ஆகியவைகளை மட்டும் சேர்க்க வேண்டும்.

புண்ணாயிருக்கும் இடத்தில் வேப்பிலையையும் மஞ்சளை யும் அரைத்துத் தடவிவரப் புண் ஆறிவிடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வெண் குஷ்டம்

சேர்க்க வேண்டியவை: சாத்துக்குடி, கறுப்புத்திராட்சை, 3 வேளையும் பசும்பால் சாப்பிடவும்.

சேர்க்கக் கூடாதவை: சுரைக்காய், பரங்கிக்காய், மாமிசம், புகைப் பிடிப்பது.

மருத்துவம்

பசுமாட்டின் கோமியம் (மூத்திரம்) சாணி இவை இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்துக் குழைத்து, வெள்ளையுள்ள இடங்களில் நன்றாகப் பூசி, வெய்யிலில் அரை மணி நேரம் காயவைத்து பின்பு குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும். இப்படி நாள் ஒன்றுக்கு 3 தடவை செய்தால் நோய் விரைவில் குணமாகும்.

செங்கொட்டை நெய்யைப் பூசி, ஒரு மணிநேரம் கழித்து இலுப்பைக்கட்டி அரைப்பினால் நன்கு தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

கம்பளிப் பூச்சிக் கடிகள்

இதற்குக் குணம் காண வரட்டிச் சாம்பலை அல்லது விபூதியை நமைச்சல் உள்ள இடங்களின் மீது நன்கு பூசித் தேய்த்து விடவும்.

தீப்புண்: தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீரில் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து நன்றாகக் குலுக்கித் தீப்புண் மீது தடவ அல்லது சோற்றுக்கற்றாழையின் சோற்றை மேலே வைக்கத் தீப்புண்பட்ட இடங்களில் சில் என்று சுகமாக இருக்கும். கொப்புளங்கள் எழும்பாது.

தேமல்: 1. வெள்ளைப் பூண்டை இரண்டாக நறுக்கி மூன்று நேரத்திற்கு ஒரு முறை தேமலின் மேல் தேய்த்து காலை மாலை சுத்தமான சோப்பைக் கொண்டு கழுவ வேண்டும்.

2. பூவரசு மரத்தின் விதையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து எலுமிச்சம் சாற்றைவிட்டு மைபோல் அரைத்து தேமலின் மீது பூசக் குணம் காணலாம்.

உடலில் தொடர்ந்து எடுக்கும் நமச்சலைப் போக்க

1. குடலைக் கழுவி மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. அரிப்பு உண்டாகும் பாகத்தின் மேல் பிண்ட தைலம் அல்லது தூர்வாதித் தைலத்தை நன்றாகத் தடவித் தேய்த்துவிட வேண்டும். இதனால் நமச்சலும் தழும்புகளும் நீங்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

7. தலைமுடி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

தலை முடிகள் உதிராமல் இருக்க

தலைமுடி உதிராமல் இருக்க தினமும் இரண்டு வேளை பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிக் குடியுங்கள். பருப்பை நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுங்கள். முட்டையை அரை வேக்காட்டில் அவித்துச் சாப்பிடுங்கள். வெண்டைக்காயையும், காரட்டையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தலையில் ஈறும்பேனும்

ஊமத்தை இலையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து அந்தச் சாற்றைத் தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு வந்தால் ஈறும் பேனும் ஒழிந்து விடும்.

தலையில் பொட்டு, பொடுகு போக்க

5 பலம் நல்லெண்ணெயில் அரைப்பலம் வேப்பம் பூ, கால் பலம் வெல்லம் ஆகிய இரண்டையுமிட்டு முறியக் காய்ச்சி வடி கட்டிக் கொண்டு தலை முழுகவும்.

தலைமுடி கொட்டுகிறதா?

ஒரு கோழி முட்டையை உடைத்து வெள்ளைக் கருவை மட்டும் தனியாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை உள்ளங் கையில் ஊற்றி, உச்சியில் வைத்துத் தேய்த்து விடுங்கள். சிறிது நேரத்தில் காய்ந்து விடும். பிறகு வெந்நீரால் குளித்துவிடுங்கள். இப்படி முட்டை ஸ்நானம் செய்து வந்தால் தலைமுடி உதிராது —முடி கறுப்பாக வளரும் வாரத்தில் ஒரு தடவை ஊற்றித் தலைமுழுகி வந்தால் முடி கொட்டுவது நின்றுவிடும்.

தலையில் பேன்

மருந்துக் கடையில் பேன் காய் என்ற பெயரில் ஒரு மருந்துக் காய் வாங்கி அரைத்துத் தலையில் தடவி விட வேண்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

டும். சிறிது நேரம் ஊறிய பிறகு வெந்நீரில் தலை முழ்கினால் பேன் போய்விடும்.

பேன்

கருந்துளசியைக் கொண்டு படுக்கையில் தலையணைக்கீழ் வைத்துக் கொண்டு தலையணையின் மேல் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துண்டை விரித்துவிட்டுப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பேன் இறந்துவிடும்.

பேன்களையும், பொடுகுகளையும் போக்க

மருதாணிப்பூ, இலைகளை வைத்துக் கொண்டால் பேன்கள் செத்துவிடும்.

பொட்டு, பொடுகு, சுண்டு

இந்நோய்க்குக் காரணம் உடலில் போதுமான அளவு எண்ணெய்ப்பசை இல்லாமையே. எண்ணெய்க்குளி செய்வ தாலும் நெய், பால், வெண்ணெய், மாமிசங்கள் முதலியவை சாப்பிடுவதாலும் இந்த எண்ணெய்ப்பசை தேவையான அளவு உண்டாகும்.

10 வெள்ளை மிளகு அல்லது வெறும் 10 மிளகைப் பாலில் அரைத்து தலைக்குத் தேய்த்துக்குளிப்பதும் அல்லது வெந்தி யத்தைப் பாலிலோ அல்லது தயிரிலோ அரைத்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பதும் நல்லது. களிமண்ணை சந்தனம் போல் அரைத்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

தலையில் பேன்,பொடுகு ஈர் முதலியவற்றிற்கு

வேப்பம்பூவை வாட்டித் தலையில் கட்டிக் கொண்டால் இவை எல்லாம் போய்விடும்.

பேன்: துளசி, வெற்றிலைச்சாறு, ஜம்பீராதித் தைலம் ஆகியவைகளைத் தலையில் தடவிக் குளித்து வர பேன் போய் விடும்.

பொட்டு, பொடுகு சுண்டு: வெள்ளை மிளகு வெந்தியம் சேர்ந்த களிம்பு தடவி தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க இவை விலகும்.

வேப்பம்பூ இட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய், வேப்பம் பட் டைக் கஷாயத்து நுரையைத் தலையிலிட்டுச் சிறிது நேரங்கழித் துக் குளிக்க, பேன், பொடுகு, பொட்டு ஆகியவை போகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தலையில் வழுக்கை தவிர்க்க

யானைத் தந்தத்தைச் சிறிது ராவி எடுத்து மண் கலத்திலிடுக் கரிக்கும்படி அடுப்பிலிட்டு வறுக்க ஒரு மசியாக மாறிக் கிடைக்கும். இதனுடன் சிறிது தேங்காய் எண்ணெயைக் குழைத்துத் தலையில் அழுத்தித் தேய்ப்பதால் ஆரம்ப நிலையில் உள்ள வழுக்கை மாறும். அதிமதுரத்தை இடித்துப் பொடித்த பிறகு, எருமைப்பால் விட்டு அம்மியில் வெண்ணெய் போல் அரைத்தெடுத்து, எருமைப்பாலிலேயே குழைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பதால் வழுக்கை விழுந்த இடங்களில் முடி வளரும். பொட்டு பொடுகுகளும் வராமல் தடுக்கலாம்.

தலைரோமம் அல்லது சிக்கல் நீங்க

உசிலமரத்து இலையை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர ரோமம் பட்டுபோல் மிருதுவாகிச் சிக்கல் நீங்கும்.

நரைமுடி கருப்பாக

ஒரு மிளகும் கொஞ்சம் தங்களுடைய சிறுநீரும் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி ஒரு நாளைக்கு ஒரு மிளகு வீதம் நூறு நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும்—திருமூலர். இவர் சிறுநீரை "சிவ நீர்" என்று அழைக்கிறார்.

செம்பருத்தித் தைலம்

பெண்களுக்குக் கூந்தல் வளர; பேன், சுண்டுகள், பொடுகு ஆகியவை நீங்கும். கண்களுக்கும் மூளைக்கும் குளிர்ச்சியைத் தந்து ஞாபக சக்தியை விருத்தி செய்கிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

8. மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

மூளை பலத்திற்கும் நல்ல ஆயுளுக்கும்

கல்தாமரை, கற்பாறைகளின் வெடிப்புகளில் ஒரு ரூபாய் அளவில் வட்ட வடிவமாகக் காணப்படும். இதில் புஷ்பம் இல்லை, இலையைப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை வேளைகளில் ஒரு சிட்டிகை சுத்த நீருடன் அல்லது லேகியங்களில் கலந்து சாப்பிட்டால் மூளைக்குப் பலம் தந்து ஆயுளைப் பெருக்கும்.

மூளை வியாதிகளுக்கு

வெண் தாமரைப்பூ ஒன்று காம்பு நீக்கி கால்படி சுத்த நீர் விட்டு அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சி காலை, மாலை, இரவு வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தில் சிறிது கற்கண்டைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். குழந்தைக்கு வரும் வலிப்பு நோயையும் போக்க லாம். இந்தக் கஷாயத்திற்கு மூளையைப் பலப்படுத்தும் சக்தி உண்டு. வல்லாரைக் கீரையை உணவுடன் உட்கொள்ள சளி, நரம்பு நோய்கள் மூளைக்கோளாறு போன்றவை நீங்கும்.

மூளைக்கொதிப்பு நோய் : இந்த நோய் நரம்புத் தளர்ச்சி யால் ஆரம்பிக்கிறது. அப்புறம் தலைவலி, களைப்பு, சோர்வு, பிறகு திடீர் மயக்கம், பிறகு கைகால் இழுப்பு இதற்குப் பிறகு உடம்பில் உணர்வில்லாமலே படுக்கை, பிறகு நினைவு திரும்பா மலேயே சாவு; மூளையில் உள்ள செல்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் (பிராணவாயு) போய்ச் சேராததால் இந்த மூளைக்கொதிப்பு உண்டாகிறது. ஆரம்பத்திலேயே நரம்பு தளர்ச்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நரை திரைமாறி மூளை பலப்பட : தாமரைப் பூவைக் (ஒரு பூவைக்) காம்பு நீக்கிக் கால்படி நீர்விட்டு அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சி காலை மாலைகளில் பருகிவர நரை, திறை மாறிவிடும். மூளை பலப்படும். தேகம் சிவந்து காணும்.

மூளைக்குப் பலத்தைத் தர: வெண்டைக்காயை நிறைய சாப்பிடுங்கள்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தைராய்டு சுரப்பியின் கோளாறுகள்: உணவில் வைட்டமின் 'சி'யும் 'பி' (B) யும் குறைவது தான் இதற்குக் காரணம். இதனால் இரத்தச் சோகை என்ற வியாதியும் வரும். இந் நோய்க்கு மருந்து மாத்திரைகளை மட்டும் சாப்பிடுவதனால் குணம் காணாத நிலையில் கீரைத்தண்டு, முளைக்கீரை, பசலைக்கீரை உணவில் அதிக அளவில் சேர்த்து வருவதால் குணம் காணலாம்.

தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட நோயைக் குணப்படுத்த

இந்நோயைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் பசும்பாலுக்குண்டு. தைராய்டு ரசத்திற்கு வேண்டிய சத்து பசும்பாலில் உள்ளது. பசும்பாலைக் கொதிக்க வைக்காமல் இளஞ்சூட்டில் சர்க்கரை சேர்க்காமல் சாப்பிடவேண்டும். பசும்பாலைக் காய்ச்சாமல் கறந்த உடனே சாப்பிட வேண்டும்.

மனக்கோளாறு

நெய் சேர்த்துக் கொள்வது நலம். வசம்பைச் சுட்டு, அச்சாம்பலைத்தேனில் கலந்து சாப்பிடவும். அல்லது தேனில் பதம் செய்த பச்சை வசம்பைக் கல்பமாகச் சாப்பிடவும். தலைக்கு எலுமிச்சை குளியல், நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நலம்.

நித்திரையின்றி மனக்கலக்கத்தால் இருப்பவர்களுக்கு

வெங்காயத்தை நெய்விட்டு வதக்கி உண்டு வரவும்.

கொஞ்சம் புத்திக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு: சுத்தமான பன்னீர் ஒரு டம்ளர் எடுத்துக்கொண்டு இதில் கொஞ்சம் திராட்சைப் பழங்களைப் போட்டு இரவு முழுவதும் ஊற வையுங்கள். காலையில் எழுந்ததும் பழங்களை எடுத்துச் சாப்பிட்டுவிட்டு பன்னீரையும் குடித்து விடுங்கள். இனிப்பு தேவையானால் சர்க்கரை போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இப்படி தொடர்ந்து ஒரு மாதத்திற்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் புத்திக் கோளாறு சரியாகிவிடும்.

பைத்தியத்திற்கு: வெங்காயத்தையும், வெள்ளைப் பூண்டையும் நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்து வர குணம் காணலாம்.

GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE LIBRARY
1707
AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

9. முகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

முகத்தில் சுருக்கம் போக

முட்டையில் வெள்ளையை மட்டும் ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்து முகத்திலும் கழுத்திலும் தடவுங்கள். பசைபோல் பிடிக்கும். மின்சார விசிறிக்கு அடியில் நின்று, கொஞ்ச நேரம் ஆனதும் கழுவி விடுங்கள். ஒரு சுருக்கம் இராது.

முகப்பரு: இளம்பெண்களுக்கு ஒரு தொல்லை. முட்டையில் இருக்கும் வெள்ளைக்கருவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதில் எலுமிச்சம்பழ இரசத்தைப் பிழிந்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். இந்தக் கலவையை முகத்தில் பூசிக்கொண்டு இருபது நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, பிறகு முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் சுத்தம் செய்து விடுங்கள். வாரத்திற்கு இருமுறை இப்படிச் செய்தால் முகப்பரு ஒழிந்துவிடும். மறுபடியும் வராது.

2. ஒரு வெள்ளைப் பூண்டை உடைத்து நான்கு பருக்கை எடுத்து அதே அளவில் மிளகையும், கைப்பிடித் துத்தி இலையும் சேர்த்து மைபோல அரைத்து ஒரு சட்டியில் இரண்டு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் விட்டு அதில் இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சி ஒன்றாக ஒரு கொதி வந்தவுடன் சட்டியை இறக்கி வைத்து விடுங்கள். எண்ணெயை வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முகப்பருவுக்கு இந்த எண்ணெயைத் தொட்டுத் தடவுங்கள். ஒரு வாரத்தில் முகப்பரு மறையும்.

முகத்தில் எண்ணெய் வடிகிறது

உடம்பில் பித்தம் நிறைய இருக்கின்றது என்று பொருள். காலையில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழ ரசத்துடன் உப்பு ஒரு சிட்டிகை போட்டு சோடா ஊற்றி, 1 குவளை தினமும் குடிக்கவும். 10 நாள் போதும். பிறகு எண்ணெய் வழியாமல் இருப்பின் விடவும். எண்ணெய் வழிந்தால் மேலும் 5 நாள் செய்யவும்.

கன்னங்கள் வீக்கம்: ஒரு சீமை அத்திப்பழம், பார்லி வாட்டர் 2 குவளை இரவில் தினமும் சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

10. தலைவலி

தலைவலிக்கு எளிய முறை

1. ஒரு சிட்டிகை நவாச்சாரத்துடன் மிளகளவு சுண்ணாம்பும் ஒரு பல் வெள்ளைப் பூண்டும் சேர்த்து உள்ளங்கையில் நசுக்கி, தலை எந்தப் பக்கம் வலிக்கிறதோ, அந்தப் பக்கத்தின் மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக முகரத் தலைவலி போகும்.

2. சுக்கு, பெருங்காயம், நாமக்கட்டி ஆகியவைகளை நீர் விட்டு உறைத்துப் பற்றுப் போட்டு, சாம்பிராணி அனல் காட்டி விடவும்.

3. அகத்திக்கீரை இலையைச் சாறு பிழிந்து மூக்கிலிட்டு உறுஞ்சுவதால் தலைவலி நீங்கும்.

4. சுக்கைத் தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்து, தாய்ப்பால் விட்டுக் குழைத்து, நெற்றியில் தடவி சாம்பிராணி புகைப் பிடிக்கவும்.

5. சர்க்கரை, சுக்குத் துண்டு, தேன் ஆகிய மூன்றையும் கலந்து முகரத் தலைவலி இல்லாமல் போகும்.

6. தோல் சீவிய சுக்கு ஒரு துண்டையும், சிறிதளவு பெருங்காயத்தையும் கொஞ்சம் பால்விட்டு அரைத்து, பற்றுப் போட்டுக் கொண்டு சாம்பிராணிப் புகையைப் பிடித்தால் தலைவலி நீங்கும்.

7. சூடான வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, சிறிது உப்புப் போட்டுப் பருகலாம்.

8. காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் கனிந்த ஆப்பிள் பழத்தைச் சில துண்டுகள் உப்பில் தோய்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வழக்கமான தலைவலி குணமாகும்.

வெய்யிலால் வந்த தலைவலிகளுக்கு

ஓய்வு, உறக்கம், எண்ணெய்க் குளியல் அவசியம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கருப்பு வெற்றிலையும் கற்பூரவள்ளி இலையையும் அனலில் காட்டிச் சாறு பிழிந்து பூசினால் தலைவலி சில நிமிடங்களில் நீங்கும்.

வெற்றிலையின் முனையைக் கிள்ளி நெற்றியின் இரண்டு பொட்டுகளிலும் ஒட்டிவிட்டால் உஷ்ணத்தால் உண்டான தலைவலி நீங்கிக் குணமேற்படும்.

பெரியவர்களுக்குச் சாதாரண தலைவலி

பசுவின் பால் 1 ஆழாக்கு உரித்த உள்ளிப்பூண்டு 5 பற்கள் தண்ணீர் 1 ஆழாக்கு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து தண்ணீர் வற்றும் வரைக் காய்ச்சி மத்து அல்லது கரண்டியால் கடைந்து சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடவும்.

தலைக்கனம்

செங்கல்லை நெருப்பில் போட்டு அதில் 2, 3 துளி வேப்ப எண்ணெயை விட்டு ஆவி பிடிக்கவும்.

சூதக ஜன்னியால் வரும் தலைவலி

மரவட்டித் தைலம் அல்லது லின்சிட் ஆயில் கட்டி நெருப்பில் அந்த எண்ணெயைவிட அதிலிருந்து புகை கிளம்பும். அதை மூக்கு வழியாகச் சுவாசித்தால் சூதக ஜன்னி வராமல் தடுப்பதுடன் தலைவலியும் நீங்கும்.

தலைவலி, காய்ச்சல், மார்புவலி, சளி, இருமல் உடல்வலி

திரிகடுகம்—சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி ஆகியவைகளைச் சுத்தம் செய்து நன்கு உலர்த்தித் தனித்தனியாக மிக மெல்லியதாகப் பொடியாக்க வேண்டும். இதனைத் தினமும் காலை மாலை ஒரு சிட்டிகை அளவு வெந்நீருடன் கலந்து உட்கொள்ளவும். மூன்று நாள் ஆறு வேளையில் பற்பல நோய் தீரும். சுவாசம் அடங்கி, கை, கால் அசைவற்று உள்ளவர்களுக்கு ஒரு சிட்டிகை பொடி மூக்கில் இட்டு ஊத, இப்பொடி உள் சென்றதும் உணர்வு உண்டாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஒற்றைத் தலைவலி முக ஜன்னி இழுப்பு நீங்க முகத்து இழுப்பு வாய் கோணிவிடல் ஒற்றைத் தலைவலி

அகத்தி இலை, அவரை இலை, குப்பை மேனி இலை, வெங்காயம் ஒரு சிறிய துண்டு, வசம்பு ஒரு சிறிய துண்டு, ஆகியவற்றை இடித்துத் துணியில் கட்டி, முலைப்பாலில் துவைத்து நாசியில் பிழிந்துவிடக் குணமாகும்.

தலைச்சுற்றல், மயக்கம்

1. மிளகு அல்லது வெள்ளை மிளகு அல்லது வெந்தியத்தைப் பாலில் அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும்.

2. இஞ்சியின் மேல் தோலைச் சீவி, சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிச் சட்டியிலிட்டு வறுக்கவும். வதங்கித் துவண்டு வரும் போது கொஞ்சம் தேனுங்கூட்டி, ஒரு தரம் புரட்டியபின் கொஞ்சம் நீரைக் கூட்டிச் சிறிதுகாய்ந்ததும் இறக்கி வடிகட்டிக் கொண்டு வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 2-3 வேளை சூடிக்கவும்.

திடீரென்று மயக்கம், மூச்சு பேச்சு இல்லாமல் இருப்பவர்க்குக் } வெங்காயச் சாறும் தண்ணீரும் சம பாகம் கலந்துகொடுக்கலாம்.

தலை இடி,வலி

எந்தவிதமான தலைவலிகட்கும் அவரைக் கொடியின் இலையை எடுத்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, அதை மெல்லிய துணியில் நனைத்து, நெற்றிமேல் போட்டு வர தலைபாரம், தலை இடி, வலி ஆகியவை நீங்கும்.

அழவாணம் என்ற மருதாணியின் விதையைச் சம அளவு சாம்பிராணித் தூளுடன் சேர்த்து நெருப்பில் போட்டுப் புகைக்கத் தலைவலி போகும்.

தீராத தலைவலிக்கு

அதிமதுரம், சோம்பு, சர்க்கரை, வகைக்கு 30 கிராம், சித்திர மூலவேர்ப்பட்டை 15 கிராம் ஆகியவைகளை நன்கு உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்த மெல்லிய தூளை ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு 4 மாதம் (120 நாள்) அதாவது சித்திரை மாதம் முதல் ஆடி மாதம் முடிய தினம் காலை மாலை

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஒரு சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். எத்தனை வருடமான தலைவலிகளும் நீங்கிவிடும். ஒற்றைத் தலைவலிகள், மாற்றி வரும் தலைவலிகள், தலைஇடி முதலான வைகளும் நீங்கிவிடும்.

குறிப்பு: சித்தர் மூலவேர்ப்பட்டையைப் பசும்பாலில் அரைத்து எடுத்து பின்பு உலர்த்திப் பொடி செய்வது அவசியம். சுத்தி செய்யத் தெரியாதவர்கள் சித்த மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

தலைவலி

காலையில் ஆரம்பமாகி முற்பகலில் அதிகரித்து பிற்பகலில் குறைந்துகொண்டே போய் இரவு வந்ததும் தலைவலி போய் விடும்.

இதற்கு இரண்டு எருக்கம் இலைகளைக் கையால் பிழிந்து ரசத்தை மற்றொரு இலையில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, எந்தப் பக்கம் தலைவலி உள்ளதோ அதற்கு மறுபக்கம் (அதாவது வலது பக்கம் வலித்தால் இடதுபுறம்) உள்ள காதில் இரண்டு துளி சாற்றை விட்டு, ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடத்திற்குப் பின் திரும்பிப் படுத்து ரசத்தை வெளிப்படுத்தி விட்டு காதைச் சுத்தம் செய்துவிடத் தலைவலி குணமாகும்.

பிறகு

கீழாநெல்லிச் செடியின் வேரில் நாலு எடுத்து இரவு நீரில் ஊறப்போட்டு, மறுநாள் காலை ஓர் இரும்புச் சட்டியில் இரண்டு அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சி எண்ணெய் தூடானதும், மேற்படி வேர்களைச் சிறிது நசுக்கி விட்டு எண்ணெயிலிட்டுச் சடசடவென்று வெடித்து எண்ணெய் பொங்கச் செய்து, எண்ணெய் பொங்கிவழியும் தருணம் தணலைக் குறைத்து, நுரை அடங்கியவுடன் தணலை அதிகரித்து இப்படியாகக் காய்ச்சி நுரை முழுவதும் அடங்கியவுடன் எண்ணெயை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட வேண்டும்.

அதிகாலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு இந்த எண்ணெயைக் கை பொறுக்கும் சூட்டுடன் கைநிறைய எடுத்து உச்சியிலிட்டு அழுத்தித் தேய்த்துவிட்டு பத்து நிமிடத்திற்குள் வெந்நீரில் குளித்து சாம்பிராணி புகையால் தலைமுடியை உலர்த்திவிட மேற்படி தலைவலி குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பிறகு சுடச்சுட, புளி இல்லாத ரசம் சாதம் அரை வயிறு சாப்பிடவும்.

இந்தச் சிகிச்சையைத் தொடர்ச்சியாக இரண்டு நாளைக்குச் செய்துவந்தால் மேற்படி தலைவலி பூரண குணமடையும்.

ஒற்றைத் தலைவலி

1. சிறிது நொச்சிலிக் கொழுந்து, கொஞ்சம் மிளகு, பூண்டு இம்மூன்றையும் சமனெடை வைத்து அரைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிய உருண்டை ஒன்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.

2. தலை வலிக்கும்போது உத்தாமணிச் செடியின் வேரின் மேல் பட்டையை மட்டும் உரித்துக் எடுத்து கொண்டு அதில் சிறிதளவு சுண்ணாம்பு வைத்து அரைத்து தலைவலி எடுக்கும் பக்கம் பற்றுப் போடவேண்டும்.

3. வெள்ளாட்டுப் பாலில் பூண்டு போட்டு இரண்டையும் நன்றாய்க் காய்ச்ச வேண்டும். பூண்டு நன்றாய் வெந்த பிறகு பூண்டை சாப்பிட்டுப் பாலைக் குடிக்க வேண்டும்.

4. கொளுத்திய மஞ்சளை அவித்தவுடன் வரும் புகை அல்லது மிளகுப் புகையைச் சிறிது நுகருவதின் மூலம் குணம் காணலாம்.

5. இஞ்சிச் சாறும் நல்லெண்ணெயும் சமமாக எடுத்துச் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி எரித்து வடித்து குளியல் செய்து வரவும்.

6. வேளை இலை, வசம்பு, வெள்ளை வெங்காயம், இம் மூன்றையும் நன்றாகத் தட்டி, (ஒரு துணியில் சிறு மூட்டையாகக் கட்டி) வலிக்கிறப் பக்கம் காதில் அடைக்கத் தீரும்.

நசியம்: ஈர வெங்காயத்தை நன்றாகத் தட்டித் துணியில் கட்டி கண்ணிலும் நாசியிலும் பிழிய ஒருதலையிடி தீரும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

11. கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

கண் பார்வை நன்றாக இருக்க: தினமும் தவறாமல் பொன்னாங்கண்ணிக்கீரையைப் புளி நீக்கிப் பருப்பு சேர்த்து உண்ணுவதோடு, தலையில் தேய்த்துக் குளிர்ந்த நீரில் முழுகவும் வேண்டும்.

உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொருள்கள்

கோதுமை, முந்திரிப் பருப்பு, அகத்திக் கீரை, வெந்தியக் கீரை, அரைக்கீரை, பசலைக்கீரை, கருவேப்பிலை, முட்டை கோஸ், புதினா, காரெட், சேனைக்கிழங்கு, கொத்தவரக்காய், முருங்கைக் காய், பீன்ஸ், பட்டாணி, புடலங்காய், பலாப்பழம், மாதுளை, தக்காளி, சீரகம், முட்டை.

கண்ணில் எந்த நோய்க்கும், விடவேண்டிய சாறு: நந்தியாவட்டைப்பூ, தும்பைப்பூ, சாறுகள் 2 அல்லது 3 சொட்டுகள் கண்ணில் விடவும். கண்கள் நோய்க் குணமடைய, இரத்த ஒட்டத்தினால் பயனடைய சிரசாசனம் செய்வது நல்லது.

கண்பார்வைக் குறைவுக்குச் சிகிச்சை

நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து,

1. கண்களால் எதிரிலிருக்கும் பொருளை நேரே பார்.

2. கண்விழிகளை மேலே கொண்டுபோ, கீழே கொண்டு போ.

3. கண்விழிகளை வலப்பக்கம் சுழற்று, இடப்பக்கம் சுழற்று.

4. கண்களை நன்றாகத் திறந்து பார், மூடு, விழி, ஐந்து முறை சிமிட்டு, பத்து முறைகள் செய்து கடைசியாகக் கண்களை மூடிக்கொண்டு சிறிதுநேரம் ஓய்வு கொடு.

கண் கோளாறு: தக்காளி ஜூஸ் சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கண்களுக்கு ஒளியைத் தர: வெண்டைக்காய் நிறைய சாப்பிடுங்கள்.

கண் பார்வைக்கு: தினமும் உணவில் நெய் சேர்த்துவருவ தால் கண் பார்வைக்கு நல்லது.

மங்கலான பார்வை: சாதிக்காயைப் பத்துத் துளிப் பசும் பால் விட்டு உரைத்து மை போலக் குழப்பிக் கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போடுங்கள். இதைப் படுக்கும்போது இரவு நேரங்களில் செய்யுங்கள். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி கிடைக்கும். பார்வைக்கு ஒளி கிடைக்கும்.

கண்களைப் பாதுகாத்தல்

கண்ணீர் கண்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கும் மாமருந்து. அழும்போது கண் குளமாகிறது. இதனால் கண் சுத்தமாகிறது. கண்களைத் தாக்கும் வியாதிக் கிருமிகளைக் கண்ணீர் கொன்று விடுகிறது. துன்பங்களால் ஏற்படும் இதய பாரத்தைக் கண்ணீர் இறக்க வைத்து விடுகிறது. கண்ணீர்விட்டுக் கடவுளுக்காக நன்றாக அழுவது கண்களுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நல்லது.

கண் இமைகளில் அரிப்பு: பிறகு கட்டி வரும். கட்டி வந் தால் குத்தல் வரும். கறிவேப்பிலைச் சாறில் வெண் சங்கை உரைத்துக் கட்டியின் மேல் தடவினால் கட்டி உடைந்துவிடும் அல்லது அமுங்கி விடும்.

கண்ணின் இமைகள் துடித்தலுக்கு : வெற்றிலைச் சாற்றில் சுக்கை உரைத்துக் கண்ணில்விட்டால் இமை துடித்தல் நிற்கும்.

கண்வலி நீங்க : வெற்றிலையைச் சாறு பிழிந்து கண்ணில் விடவும்.

கண் எரிச்சல் : சுத்தமான பன்னீரில் இரண்டு துளிகளை இரண்டு கண்களிலும் விடுங்கள். எரிச்சல் போகும்.

கண் நோய் : சுத்தமான மெல்லிய துணியால் சதுரத் துணியை நீரில் நனைத்து உருண்டையாக்கிக் கண்களின் மீது வைத்து விழாமல் இருக்க ஒரு மடித்த துணியை மேலேபோடுக. இதைப்போல் 3 நாட்கள் செய்க. அல்லது உங்கள் சிறுநீரை (ஆண் சிறுநீரை) இரண்டு சொட்டுக் காலையிலும், மாலையிலும் கண்ணில் விட்டுவர கண்நோய் (மெட்ராஸ் ஐ) குணமாகும்.

கண்கள் அரிப்பு : கடுக்காய் பிஞ்சைச் சந்தனக் கல்லில் உரைத்துக் கண்களுக்கு 'மை'போல் இட்டுக் கொண்டால் இரண்டு மூன்று நாட்களில் சரியாய்விடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சகலவித கண்வலி மாலைக்கண்ணும் குணமடைய : வில்வ இலையின் சாற்றை இரண்டு சொட்டு கண்ணில் விடவும்.

கண்வலி, கண்ணில் பீளைவடிதல் : ஒரு சொட்டு மீன் எண்ணெயைக் கண்ணில் விடுங்கள். எரிச்சல் இருக்கும். பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டியதுதான். அடுத்த நாள் கண்வலி போய்விடும்.

கண் எரிச்சல் — கண்ணில் நீர்வடிகிறது — கண்கோவைப் பழம்போல் சிவந்திருக்கிறது: சம்பங்கிப் பூ தைலம்; கை நிறைய சம்பங்கிப் பூவைக் கொண்டு வந்து காம்புகளைக்கிள்ளி எறிந்து விட்டு இரண்டு கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெய் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தத் தைலத்தை ஒரு கண்ணாடிப் பாட்டலில் வைத்துக் கொண்டு மூன்று நாட்களுக்கு இரவில் கண்ணைச் சுற்றி பூசுங்கள். கண் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் குணமாகும்.

கண் சிவப்பு, நீர் வடிதல்: இமைகட்குத் தாமரைப் புஷ்பத்தைப் பசும் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி அந்த ஆவியை விழிகட்குக் காட்ட உடனே குணமாகும்.

கண் பார்வை அதிகரிக்க: வாழைப்பழத்தில் ஏ ஜீவசக்தி நிறைய இருக்கிறது. தவிரவும் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, டி, இ சத்துக்களும் இருக்கிறது. ஆகவே தினமும் ஒரு வாழைப்பழமாவது சாப்பிட்டு வரவும்.

கண்கள் சிவந்து நோய்வாய்ப்பட்டு இருப்பதைக் குணமாக்க

ஆடாதோடைப் பூக்கள் கொண்டுவரச் செய்து கண்களின் மேல் கட்ட (மூன்று முறை கட்டி வைத்திருந்தால்) நோய் தீரும். சிவப்பும் வலியும் இருக்காது.

கண்நோய்க்கு: தூயமெல்லிய துணியை மாதுளம் பழரசத்தில் நனைத்துக் கண்மேல் போட கண்நோய் தீரும்.

கண் ஒளி இழந்தவர்கட்கு: சாதிக்காயைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து, குறிப்பாக சுக்கிலம் (தாது) அதிகமாக வீணாக்கிய ஆண்களுக்கு கண்களைச் சுற்றி பற்று இரவில் போட்டுக் காலையில் கழுவி விடவேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் கண் பார்வை மங்கல், கண் ஒளி இழத்தல் போன்றவை நீங்கி பார்வை கிடைக்கும்.

கண்கட்டி: பேரீச்சம் கொட்டைகளை எடுத்துவையுங்கள். கண்கட்டிக்குத் தேய்த்துப் போட்டால் சீக்கிரம் குணம் ஆகும்.

கண் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்களுக்கு: வெந்தியக் கீரையை நிறைய உணவில் சேர்த்துக் கொள்க.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

12. காது சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

காதில் எந்த வலி இருந்தாலும்

காதில் புண், சீழ்வடிதல், குடைச்சல், இரைச்சல் எது இருந்தாலும் சரி ஒரு வெள்ளை முள்ளங்கி இலையை நசுக்கிச் சாறு, பிழிந்து இரண்டு சொட்டுக் காதில் விடுங்கள். பிறகு பஞ்சு வைத்துக் காதை அடைத்து விடுங்கள். காது வலி பறந்து விடும்.

காது நோய்களுக்கு: வெங்காயச் சாறு, துளசிச் சாறு மூன்று நான்கு துளிகள் காதில் விடவும்.

காது வலிக்கு

1. வெற்றிலைச்சாறு பிழிந்து இரண்டு மூன்று சொட்டுகள் காதில் விட வலி நீங்கும்.

2. மருள்கத்தாழை இலையை நெருப்பில் சொருகிச்சாறு எடுத்து இரண்டு மூன்று துளிகள் பிழிந்தால் உடனே வலி நீங்கும்.

3. நல்லெண்ணெயில் சிறிது பெருங்காயத்தையோ அல்லது ஒரு பல் பூண்டையோ இட்டுக் காய்ச்சி தைலத்தில் சிறு துளிகளைப் பொறுக்கும் சூடுள்ள போது காதில் விட்டுப் பஞ்சை வைத்தால் நல்லது. தனித்த வேப்பெண்ணெயை மட்டும் அப்படியே உபயோகித்தாலும் காதுவலி குத்தல் குணமாகும்.

காதில் இரைச்சல் மட்டும் நீங்க

கடல் நுரையை வேப்ப எண்ணெயில் விட்டுக் காய்ச்சி இளம் சூட்டோடு சில துளிகள் காதில் விடவும்.

காது மந்தம்

நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளிலும் சுட்டு விரலை (ஆள்காட்டி விரலை) நீட்டி வைத்துக்கொண்டு மற்ற நான்கு விரல்களை மடக்குக. அந்த நீட்டிய சுட்டு விரல்களைச்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

செவித்துளைகளில் வைத்து மூடுக, செவித் துளையில் விரல் இருக்கும் போது உள்ளங்கை முகத்துப் பக்கமும்; புறங்கை முதுகுப் பக்கமும் இருக்க வேண்டும். அமுக்கி வைத்துச் சுட்டு விரலைக் காதில் பின்புற எலும்பில் உராயுமாறு அடித்துக் கொண்டு விரைவில் எடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு பத்து முறை செய்ய நாள் ஆக ஆக ஐம்பது முறை செய்யலாம்.

குறிப்பு: சுட்டு விரலில் நகம் பெரியதாக வளர்ந்து இருக்கக் கூடாது. காதில் நோயாவது சீழ் வருதலாவது இருக்கும் போது இப்பயிற்சி செய்யலாகாது.

காது குத்தல்

நல்லெண்ணெயில் சிறிது பெருங்காயத்தையோ அல்லது பல் பூண்டையோ இட்டுக் காய்ச்சி, தைலத்தில் சில துளிகளைப் பொறுக்கும் சூடுள்ளபோது காதில் விட்டுப் பஞ்சை வைத்தல் நல்லது.

காதில் சீழ்வடிதல்

1. மல்லிகை இலையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும். அந்தச் சாற்றோடு அதே அளவு பசு மூத்திரம் சேர்க்கவும். இதைத் தினசரி 8 அல்லது 10 சொட்டு வீதம் காதில் விட்டு வாருங்கள். சீழ் வடிதல் நிற்கும்.

ஒரு கரண்டியில் சுத்தமான தேனைச் சுடவைத்து இரண்டு சொட்டுக் காதில் விட்டு பஞ்சை அடைத்து விடுங்கள்.

காதில் அதிகமாகச் சீழ்வடிதல்

எட்டிக் கொட்டையை வேப்ப எண்ணெயில் சில நாள் ஊற வைத்துப் பிறகு அதனை ஒரு கோணி ஊசியில் குத்திப் பிடித்துக் கொண்டு கொளுத்தவும். எரியும் போது அதிலிருந்து சொட்டும் சுடர் தைலத்தைச் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு 1, 2 துளிகளைக் காதில் விட்டுவரக் குடங்குடமாக ஒழுகிவரும் சீழும் நின்றுவிடும். (3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இதனைச் செய்ய வேண்டாம்).

காதடைப்பு, வாய்வு நீங்க

சுக்கை பஞ்சுபோல் நசுக்கி ஒரு சிறிய துணியில் முடிச்சுக் கட்டி காதில் சொருகி வைக்கவும்.

காதில் குறும்பு அழுக்கு

இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடையில் அயிட்ரோஜன் பெராக்ஸைட் மருந்தை வாங்கிச் சில சொட்டுகள் விட்டால் காதில் உள்ள அழுக்கு வெளிப்படும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

13. மூக்கு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

மூக்கில் இரத்தம் வருவதைத் தடுக்க: கட்டை விரலால் மூக்குக்கு அடியில் உள் மேல் உதட்டை அழுத்த வேண்டும். நிற்காவிட்டால் மேல் உதட்டைத் தொடர்ந்து அழுத்திக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்—முதல் சிகிக்சை

2. கடுக்காயைத் தூள் செய்து மூக்கில் நசியமிட்டு வர மூக்கில் வரும் இரத்தம் நிற்கும்.

3. வெள்ளாட்டுப் பாலும், தேனும், சர்க்கரையும் சமமாகக் கலந்துகொண்டு நசியமிடவும்.

மூக்கிலே இரத்தம் கட்டியாய் விழுவதற்கு: துளசி வேர், சிறுகீரைவேர், இவ்விரண்டையும் சமமாக எடுத்து பசிவின்பால் விட்டு அரைத்து தினமும் இருவேளை காலையிலும் மாலை யிலும் மூன்று நாட்கள் குடிக்கவும்.

மூக்கில் சதை வளருவதைக் குணப்படுத்த

வில்வ இலை 2½ பலம், 'நகம்' ஒரு பலம், நன்றாக அரைத்து 1பலம் நல்லெண்ணையில் கலக்கிக் காய்ச்சிச் சீசாவில் பத்திரப் படுத்திக் கொண்டு காலை மாலை மூக்கினுள் சில துளிகள் விட்டு உறிஞ்சிவர, மூக்கில் வளரும் சதை கரைந்து போகும்.

மூக்கில் தண்ணீர் வருவதற்கு: தேங்காய் நார் புகை பிடித் தால் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

14. பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

பல் தேய்க்க உதவும் பொருள்கள்

1. மாவிலை—பழுப்பு இலை, உமிக்கரி, ஆலின் விழுது, வேலங்குச்சி, பல்பொடி—கசப்பு, துவர்ப்பு, காரம் உள்ளதைக் கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும்.

2. பாதங்கொட்டையின் மேல் ஓட்டைக் கரியாக்கி பல் துலக்கலாம்.

3. துவர்ப்பு, காரம், கசப்பு, ருசியுள்ள புதிய மிருதுவான பற்குச்சிகள்.

4. கடுக்காய்த் தோலின் சூர்ணம், ஓமம், இலவங்கம், கொஞ்சம் உப்பு ஆகியவைகளை உமிக்கரியுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல் நல்லது.

பல் முத்துப்போல பிரகாசிக்க

எலுமிச்சம் பழத் தோல்களை வெய்யிலில் உலர்த்தி ஓர் உரலில் போட்டு இடித்துப் பவுடர் செய்து கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் உப்பையும் இந்தப் பவுடரையும் எடுத்துத் தினசரி காலையிலும் இரவிலும் பல் துலக்குங்கள். பல்லில் உள்ள காரை போய்விடும்.

புகை பிடிப்பதால் பல் மஞ்சள் நிறம்

இதைப் போக்க கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை வதக்கிச் சாறு எடுத்துக் கொஞ்சம் வாயில் விட்டுக் கொப்பளித்துத் துப்புங்கள். கீரையைச் சமைத்து உணவாகச் சாப்பிடுங்கள். இதைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வந்தால் பல்லின் நிறம் மாறும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பல்லுக்கு வரும் பல நோய்கள்

நாலுபிடி வேப்பிலையும், ஒரு பிடி உப்பும் சட்டியிலிட்டுக் கருக்கித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பல் தேய்க்க நோய்கள் வராவண்ணம் தடுக்கலாம்.

பற்களில் இரத்தம் கசிதல்

கடுக்காய், சீரகம், உப்பு ஆகிய இம்மூன்றையும் இடித்துத் தூள் ஆக்கித் தினமும் இரண்டு வேளை பல் தேய்த்தால் கசிவது நிற்கும்.

ஈறு வீங்கி மிருதுவாகி இரத்தம் கசிந்தால்

உப்பு, புளி, ஓமம், இலவங்கம், ஆகியவற்றின் சூரணங்கள் அல்லது கிச்சலிக்காய் ஊறுகாய் ஈறுகளின் மேல் தடவிப் பூசவும்.

பல் துலக்கும் போது இரத்தம் கசிந்தால்

ஒரு கடுக்காயைத் தூளாக இடித்து அதற்குச் சமமாக உப்பைச் சேர்த்துப் பல்லில் வைத்துத் தேய்த்தால் இரத்தம் கசிவது நின்றுவிடும்.

பல்வலிக்கு: 1. ஓமத்தை இடித்துத் தூள் செய்துக் கொண்டு பல்வலிக்குப் பயன்படுத்தலாம். பல்வலி மட்டுப் படும்.

2. இலவங்கம், ஓமம் ஆகிய இரண்டையும் பொடி செய்து சில சிட்டிகைகள் எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் சிறிது கற்பூரத்தையும் கூட்டி, சொத்தையுள்ள பல்வீக்கமுள்ள ஈறுகளின் மேல் வைத்து அப்பி அழுத்தி விடவும். 5 அல்லது 10 நிமிடம் கழித்து (இடையில் சுரக்கும் உமிழ் நீரைத் துப்பி விடவும்) சிறிது உப்பு கலந்த வெந்நீரினால் வாயைக் கொப் பளிக்க வேண்டும்.

3. சொத்தை விழுந்த பல்லில் மட்டும் நோய் அல்லது கூச்சம் இருந்தால் சிறிது இலவங்கப் பொடியை அவ்விடத்தில் அழுத்தி வைத்திருந்து வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

4. இலவங்க எண்ணெயை ஒரு சொட்டு பல்லில் வைப்ப தாலும் குணமாகும். இந்த தைலம் வேறெங்கும் படாமல் பத்திர மாக நோயுள்ள இடத்தில் மட்டும் வைக்க வேண்டும். இலவங் கத்தை மென்று சொத்தையுள்ள இடத்தில் அடக்கி வைப்பது நல்லது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பல் சொத்தை

பல் சொத்தையானால் வலி இருக்கும். பல்லில் கூச்சம் இருக்கும். சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் இலவங்கத்தைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பொடியை சொத்தைப் பல்லில் ஒரு சிட்டிகை பொடியை வைத்து அமுக்குங்கள். பிறகு வெந்நீரில் சற்று உப்பைப்போட்டு வாய் கொப்பளியுங்கள். அவசரத்திற்கு இந்த வைத்தியத்தைச் செய்து கொள்ளுங்கள். வேப்பம்பட்டையைத் தூள் செய்து இருவேளை பல் துலக்கி வரவும். இலவங்கம், ஓமம் ஆகிய வற்றைப் பொடி செய்து உபயோகித்தால் குணம் காணலாம்.

பல்லுக்கு உறுதியைத் தர

வெற்றிலை போடுவது நல்லது.

பல்வலி, சொத்தை

1. ஓமம், இலவங்கம் ஆகிய இரண்டையும் பொடி செய்து சில சிட்டிகைகள் எடுத்து, அதனுடன் சிறிது கற்பூரத்தையும் கூட்டி சொத்தையுள்ள பல், வீக்கமுள்ள ஈறுகள் இவற்றின் மேல் அப்பி அமுக்கி விடவும். பிறகு சுரக்கும் உமிழ்நீரைத் துப்பிவிட்டு, 10 நிமிடம் கழித்து, பிறகு வெந்நீரில் சிறிது உப்பைக் கரைத்து வாயைக் கொப்பளித்து விடவும்.

2. சொத்தை விழுந்த பல்லில் நோயிருந்தாலும் கூச்சம் உண்டானால் இவைகளைக் குணப்படுத்த சிறிது இலவங்கத் தின் பொடியை அவ்விடத்தில் அமுக்கி வைத்திருந்து வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

பல் ஆட்டத்திற்கு சிகிச்சை

பேரீச்சம்பழக் கொட்டையை 4 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அதை மென்று மென்று துப்பினால் நோய் குண மாகும். புதினாக் கீரையை நன்கு காயவைத்துத் தூள் செய்து, அத்துடன் 1/8 பங்கு சாப்பாட்டு உப்பும் சேர்த்துப் பொடி செய்து பல் துலக்கி வந்தால் பல்கோளாறு நீங்கும்.

பல் ஆடுகிறது

பல்லைப் பிடுங்க வேண்டாம். கடுக்காயைக் கஷாய மிட்டுக் கொப்பளித்து வரவும். அதே தூளில் பல் தேய்த்து வரவும். ஆட்டம் தரும் பல்லைக் கடுக்காய்த்தூள் கொண்டு அப்பி அழுத்தி வைக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஒரு சிறிய சுக்குத் துண்டை மேல் தோல் சீவி வாயிலிட்டு மென்று அடக்கி வைக்க சீதளத்தாலுண்டான பல்வலி நீங்கும்.

பற்பொடி

உப்பு கலந்த பொடியைப் பல் கூடைச்சல், பல் வலி, பற் சொத்தை முதலிய நோய்களுக்குப் பற்பொடியாகப் பயன் படுத்தலாம்.

பல் சுத்தம்

தினசரி தேங்காயைக் கடித்து மென்று சாற்றைக் குடித்து விட்டுச் சக்கையை வெளியே துப்புங்கள். பல் சுத்தத்திற்கு இது ஒரு பயிற்சி. இருதய நோய் உள்ளவர்கட்குத் தேங்காய்ப் பால் ஒத்துக்கொள்ளாது. அவர்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது.

பற்களைப் பாதுகாக்க:

1. பற்களைத் தேய்க்கக் கூடாது. துலக்க வேண்டும்.
2. ஈறுகளையும் விரலால் அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும்.
3. எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாயை நன்றாக கொப்பளிக்க வேண்டும்.
4. பற்களைத் தேய்க்கும் நவீன தூரிகைகளை (Bresh) உபயோகிக்கக் கூடாது.
5. துல்லிய சன்னமான பற்பொடியை மட்டும் பற்களைத் தேய்த்து சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்க வேண்டும்.

பல் கூடைச்சல் வாயுவுக்கு: குப்பை மேனி இலை, சுக்கு, மிளகு இவைகளை கஷாயமிட்டுக் கொப்பளிக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

15. வாய், உதடு, நாக்கு, தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

உதடுகள் வெடிப்பு: சற்று நெய் தடவினால் போதும்.

வாய்ப் புண்: மணத்தக்காளி இலை ரசத்தை தேனுடன் குழைத்து நாவில் தடவி விடவும். தும்பைப்பூ விட்டுக் காய்ச்சி ஆட்டுப்பாலைக் கொடுக்கவும்.

வாயிலும் நாக்கிலும் புண்: அத்திப்பழம், அக்ரூட், நிலக் கடலை, முந்திரிப்பருப்பு கொத்தமல்லிக்கீரை, புதினாக்கீரை, பசலைக்கீரை, காலிப்பிளவர், தக்காளி, ஆப்பிள் ஆகியவை களை உண்ணவேண்டும்.

வாயில் புண் உதடுகளில் வெடிப்பு: முற்றிய தேங்காய்க் கீற்றுகளை வாயில் போட்டு மென்று அதன் பாலை நாக்கின் முனையால் உதடுகளைச் சுற்றி ஈரப்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வெடிப்பு ஆறிவிடும். வாய்ப்புண் ஆறிவிடும்.

நாக்குப்புண் வயிற்றுப்புண் : மணத்தக்காளி கீரை, சிறிது பயத்தம் பருப்பு, வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கூட்டு செய்து உண்ணவும். ரசம் நீக்குக. இவ்வாறு 3 நாட்கள் சாப் பிடவும். தேங்காய்ப்பாலும் அருந்தலாம்.

வாயில் புண் இருந்தால் வயிற்றிலும் புண் இருக்க வேண் டும்: ஒரு தேங்காயை உடைத்துத் துருவிப் பால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு டம்ளர் தேங்காய்ப் பாலில் இரண்டு கரண்டி தேனை விட்டுச் சாப்பிடுங்கள். வாயிலிருக்கும் புண் குணமாகும். வயிற்றிலிருக்கும் புண் குணமாகும்.

வெற்றிலையில் சுண்ணாம்பு தடவிக் கருக்கி, கஷாய மாக்கித் தினமும் குடித்து வந்தால் விடாத தாகம் அடங்கும். தொண்டை வரட்சி மாறும்.

வாய்வேக்காடு, வாய்ப்புண்: மணத்தக்காளிக் கீரையைப் பச்சையாக வாயில் போட்டு மென்று சாறை மட்டும் குடித்து

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

விட்டுச் சக்கையை வெளியே துப்பிவிட வேண்டும். இதனால் வாய்ப்புண், வாய்வேக்காடு குணமாகிறது.

தொண்டைப்புண், குரல் கம்மல்: எலுமிச்சம் பழ ரசத்தைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.

தொண்டை வறட்சி: வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அருந்தவும்.

தொண்டை கரகரப்பு: வாயில் அடக்கிக் கொள்ள சித்தரத்தை, கடுக்காய்த் தோல், அதிமதுரம்.

தொண்டைகட்டு: குரல் கம்மல் நீங்க: சுக்கை மென்று சாற்றை மாத்திரம் விழுங்க தொண்டைக் கட்டு, குரல் கம்மல் நீங்கும்.

தொண்டையில் சதை வளர்ந்து அதனால் ஏற்படும் வலிகள்

கடுக்காயைத் தணலில் இட்டுச் சுட்ட பிறகு, அதன் தோலில் சிறிதளவை வாயில் போட்டு அடைத்துக் கொண்டு உமிழ்நீரை உட்கொள்வதால் குணமடையலாம்.

டான்சில்

தேனைச் சூடான பசும்பால் அல்லது வெந்நீருடன் கலந்து உட்கொள்ள முற்றிலும் குணமாகும்.

டான்சில் தொண்டைச் சதைசுருங்க, புண், வீக்கம், வலி குறைக்க

கரிசலாங்கண்ணியை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 2 ஆழாக்கு, நல்லெண்ணெய் அரை ஆழாக்கு, பசுவின் பால் ஒரு ஆழாக்கு கூட்டி கரிசலாங்கண்ணியின் தழையை அரைத்து எலுமிச்சம் பழ அளவில் ஒரு உருண்டை கூட்டி மணல் பாகத்தில் காய்ச்சி வடிகட்டி இத்தைலத்துடன் மறுபடியும் கரிசிலாங்கண்ணியைப் பிழிந்தசாறு—பசுவின்பால், இம்மூன்றையும் கூட்டி மூன்று தரம் காய்ச்சிய தைலத்தைச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்தித் தென்னங் குச்சியின் நுனியில் பஞ்சைச் சுற்றிக் கொண்டு இத்தைலத்தில் தோய்த்து எடுத்துத் தொண்டையில் வளர்ந்துள்ள டான்சில்களின் மேல் நன்றாகத் தடவ வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தீராத தாகம் தணிய

மரமஞ்சள் வேரின் மேல்பட்டையை அரைபலம் எடுத்து சட்டியிலிட்டு நீரை விட்டு வெந்நீராகக் காய்ச்சி, ஆறிய பிறகு ஒவ்வொரு கிம்ளர் நீரிலும் ஒரு டீஸ்பூன் தேனைச் சேர்த்துக் குடித்து வந்தால் மதுமேஹிகளுக்கு உண்டாகும் தீராதவேட்கை தீரும்.

வாயில் நாற்றம்

சோடாமாவையும் சாப்பாட்டு உப்பையும் பொடி செய்து காலையிலும் மாலையிலும் பல் துலக்குங்கள். பல்லும் சுத்த மாகும். வாயின் நாற்றமும் போகும்.

தொண்டை கரகரப்பு, சளி கரைய, குரல் கம்மல் நீங்க: சித்தரத்தை அல்லது அதிமதுரம் ஒரு சிறு துண்டை நசுக்கி வாயில் அடக்கிக் கொண்டு உமிழ் நீரை அவ்வப்பொழுது விழுங்கிக் கொண்டு இருந்தால் இந்நோய்களுக்குக் குணம் காணலாம்.

தொண்டையில் சதை அல்லது ரணம்: கடுக்காயைச் சுட்டு அதன் தோலில் சிறிதளவு எடுத்து வாயில் அடக்கிக் கொள்ளக் குணம் காணலாம்.

உள்நாக்கு அதிகமாக வளர்ந்து தொண்டையை தொட்டுக் கொண்டிருந்தால்: இதனால் இருமல் ஏற்படும். பூண்டை நசுக்கி வரும் சாற்றை ஒரு விரலால் தொட்டு உள் நாக்கில் தடவிவர இரண்டு நாளில் உள் நாக்கு சுருங்கிவிடும்.

தொண்டை வலிக்கு: வில்வபழம் சாப்பிடவும்.

தொண்டை சம்பந்தமான எல்லா தொந்தரவுகளுக்கும்: எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைச் சுடவைத்துத் தேன் கலந்து மூன்று வேளை சாப்பிட குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

16. இருதய நோய்கள்

சீர்பட வாழ சித்தவைத்திய முறையை அனுசரிப்பது நல்லது

'எனக்கு அதிகமாகத் தொந்தரவு கொடுக்காதீர்கள். சிறிது ஒய்வு கொடுங்கள். உங்களுக்காக நான் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உழைப்பேன்' என்று ஒருவர் உங்களிடம் சொல்லு கிறார். அவர் யார் தெரியுமா? உங்கள் இருதயம் தான். உங்கள் இருதயத்தின் பணிவான குரலைக் கேளுங்கள். பணிந்து நடந்து கொள்ளுங்கள். பல ஆண்டுகள் வாழ்வீர்கள். மேடையில் யார் யாரோ பேசுவதை எல்லாம் கேட்கிறோம். பயன் இல்லை. திருவாளர் இருதயத்தின் பேச்சைக் கேளுங்கள். பயன் உண்டு.

இருதய நோய்க்குக் காரணங்கள்

குடி, புகைத்தல், தகாத பெண்களின் கூட்டுறவு, சக்திக்கு மேற்பட்ட கனத்தைத் தூக்குதல், அதிவேக ஒட்டம். சைக் கிளில் அதி வேகமாகப் போகுதல், மிதமிஞ்சிய கொழுப்பு உணவை உட்கொள்ளல், மனக்கலக்கம் முதலியன.

உணவு திட்டம்: காப்பி, டீ, புளி, புகைத்தல், புலால், கொழுப்பு உணவு ஆகியவைகள் நீக்கவும்.

பசும்பால், பழரசங்களை மிதமாக உண்ணவேண்டும். வெள்ளரிபிஞ்சைப் பச்சையாக உண்ணவேண்டும். வெள் ளைப் பூண்டைச் சுட்டுக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் முன் சீமை அத்திப் பழத்தைப் பசும் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட வேண்டும்.

இருதய அட்டாக் (அ) மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள்

சிறிய வேலை செய்யும் போதும் இருதயத்துடிப்பு வேக மாகத் துடித்தல். கணுக்கால் மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்படும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இவர்கள் சிறுகீரையை (செம்புச் சத்துள்ள கீரை) அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

இருதய பலஹீனத்துக்கு அறிகுறி: பாதத்தில் நீர் வந்து இறங்கிவிடும். இது இருதயம் பலஹீனம் ஆகிக் கொண்டு வருகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

நெஞ்சு வலிக்கு

வெந்தியக் கீரை மிகவும் நல்லது. வெந்தியக் கீரையுடன் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரைவிட்டுக் காய்ச்சி ஒரு டம்ளராகச் சுண்டிய பிறகு இந்தக் கஷாயத்தை ஒரு டம்ளர் எடுத்துக் கொண்டு இதில் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் விட்டுக் காலை யிலும் மாலையிலும் சாப்பிடுங்கள். நெஞ்சு வலி குணமாகும்.

இருதய நோய்கள்

வைட்டமின் 'சி' குறைவினால் தான் ஏற்படுகின்றது. வைட்டமின் 'சி' எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிப்பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், நெல்லிக்காய் ஆகியவைகளில் நிறைய இருக்கிறது. இருதய நோய்கள் உள்ளவர்கள் தினசரி எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ், ஆரஞ்சு ஜூஸ், நெல்லிக்காய் ஆகியவைகளில் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிடவேண்டும்.

இருதய நோய் படபடப்பு, மயக்கம், நீங்க:

அடிக்கடி காப்பி குடிப்பதால் இரத்தத்திலுள்ள இரத்த கொழுப்புகள் அதிகமாகின்றன, இதனால் இருதய நோய், மாரடைப்பு அதிகமாகின்றது. காப்பிக்குப் பதில் டீ சாப்பிடுவ தால் இருதய நோய் ஏற்படுவதில்லை. இதற்குக் காரணம் டீயில் நிவோபிலின் என்ற சத்துப் பொருள் இருக்கிறது. இது இரத்தக் குழாய்களை விரிவு படுத்தி இரத்தத்தைச் சீராக ஓட உதவுகிறது. இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு டீ நண்பன், காப்பி விரோதி.

மருதப்பட்டை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம், இவை சம எடையில் உலர்த்திச் சுத்தம் செய்து இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை 5 கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிடக் குணமாவதுடன் வாதநோய்களும் விலகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இருதய நோய் குணமாக — பனம் பூ

இது பூத்த மூன்று நாட்களில் உதிர்ந்து விடுகிறது. இந்தப் பூவை எடுத்து காய்ச்சி கஷாயமாகச் சாப்பிட்டால் காய்ச்சல் குணமாகிறது. இருதயவலி, இருதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகின்றன.

வெள்ளைத் தாமரைக் கஷாயம் இருதயத்திற்கு நல்லது.

இருதய பலஹீனம் உள்ளவர்கள்:- ஆப்பிள் பழம், பச்சைத் திராட்சைப்பழம், பேரிச்சம்பழம், அன்னாசிப்பழம், மாதுளம்பழம் மாற்றி மாற்றித் தினம் ஒரு பழம் சாப்பிட்டு வரவும்.

மூச்சு வாங்குவது, இருதயப் படபடப்பு

சீமை அத்திப்பழத்தைப் பாலில் காய்ச்சிக் குடிக்கவும். தூதுவளை, முசு முசுக்கைக்கீரைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இருதய நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை

கொழுப்புச் சத்துக்களைச் சேர்க்கக்கூடாது. தேங்காய் எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

இருதயமும் மூளையும் பலப்பட: துளசி இலைச் சாறுடன் சீனாக் கற்கண்டு சேர்த்து சர்பத்து செய்து சாப்பிடவும்.

இரத்தக் கொதிப்பிற்கு: தினமும் காலையிலும் இரவிலும் மூன்று பற்கள் பூண்டை அவரவர்களுக்குப் பிடித்த பாகத்தில் சாப்பிட்டு வர குணம் காணலாம்.

இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறி: நகங்கள் சிவந்தும் கருத்திருக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

17. நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

ஆஸ்துமா

குளிர்ச்சியான காய்கறிகளையும், புகை பிடிப்பதையும் நீக்க வேண்டும்.

பழவகைகளில் சாத்துக்குடி, கறுப்புத் திராட்சை, ஆப்பிள் ஆகியவைகளை மட்டும் தான் சாப்பிடலாம். மற்ற பழவகைகளை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். உணவில் புளி, காரம் நீக்க வேண்டும். தூதுவளைக் கீரை, பசுந்தயிர், விளாம்பழம், கத்திரிப் பிஞ்சு, சுண்டைக்காய், முருங்கைக்காய், கற்பூரவல்லி, சிறுகீரை, வெந்தியக்கீரை, முசுமுசுக்கை, துத்திப் பூ உணவில் சேர்த்து வந்தால் நல்ல பயன் தரும்.

ஆஸ்துமா நோய்

தினமும் 5 வில்வ இலைகளுடன் 10 மிளகைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிடவும்.

நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் படுக்கவும்.

யூசினோபைல்

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கைப்பிடி பச்சை அருகம்புல், 10 துளசி இலை, 9 மிளகு, 2 சிட்டிகை சீரகம் ஆகியவைகளை அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு வாயிலிட்டுப் பசும்பால் குடித்து வரவும். 40 நாள் தவறாமல் செய்ய இந்த நோய் பறந்து போகும்.

இசுவு நோய்; இது ஏறக்குறைய காசநோயைப் போலத் தான் தோற்றமளிக்கும்.

அறிகுறிகள்:- உடல் இளைக்கும்.
இழுப்பும் சளியும் இருக்கும்.
இருமல் தொடர்ந்து இருக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தூக்கமின்மை,
இரத்த வாந்தி இவை உண்டாகும்.
உயிருக்கு ஆபத்து கிடையாது.

நோயின் தன்மை :

1. முச்சுத் திணறல்
2. நெஞ்சில் வலி
3. சில வேளையில் சளியுடன் இரத்தமும் வரும்

சளியில் இரத்தம் வருவதற்கு சிகிச்சை : ஆடாதொடை சிரப் 1½ அவுன்சுடன் ½ அவுன்ஸ் தேன் கலந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். (ஆடாதொடை இலைகளைச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி, புட்டு வைப்பது போல் ஆவிகட்டி, சாறு பிழிந்து, இச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து 4 முதல் 6 வேளை அருந்தி வந்தால் குணம் காணலாம். இதைத் தினமும் புதிதாக செய்து கொள்ள வேண்டும்.)

கபம் கெட்டியாகி மூச்சு விடுவதற்கு கஷ்டப்பட்டால் } ஒத்தடம் கொடுத்து கபத்தைத் திரவ மாக்கக் குணம் காணலாம்.

விக்ஸ்வேப்பர் (அல்லது) அமிர்தான்சனமோ மார்பி லும் முதுகு இறக்கைகளி லும் தடவி கோதுமை தவிடு வறுத்து ஒத்தடம் கொடுக் கக் குணம் காணலாம்.

காச நோய் உள்ளவர்கள்: வெந்தியக்கீரை சாப்பிட்டால் மிகவும் நல்லது.

திருநீற்றுப் பச்சை இலையில் சாறு 10 துளி, தூதுவளை இலைச்சாறு 10 துளி ஆகியவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து ஒரு அசல் கஸ்தூரி மாத்திரையைத் தேனில் இழைத்துக் கொண்டு மேற்படிச் சாற்றில் கலக்கி அத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பால் 100மிலி. சிறிது சீனாகற்கண்டு ஆகியவைகளைச் சேர்த்து காலை 1 வேளை மட்டும் குடித்து வந்தால் நீங்காத கப நோய்கள், மார்பில் களகள என்ற சப்தத்துடன் மூச்சுத்திணறல் உண்டாகி அவஸ்தைப்படும் ஆஸ்துமா நோயாளிகள், க்ஷய

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ரோகம், இரத்தம் கலந்து வரும் சளி ஆகியவை நீங்கி நுரையீரல் சுத்தமாகி நாள்பட்ட நோய்கள் யாவும் விலகும்.

மாதுளங்கொட்டையை இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து நான்கு மாத்திரை எடை தினம் தேனில் உண்டுவரத் தீராத காச ரோகம் தீரும். 2. கொஞ்சம் வெந்தியத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அதைக் குடித்தால் போதும், இதை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கி விடலாம்.

டி. பி. நோய்

சேனைக்கிழங்கு, நன்னாரி ஊறுகாய் ஆகியவற்றை உண வோடு சேர்த்துக் கொண்டால் மேற்படி நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படும்.

காசநோய் அல்லது பிராங்கைடீஸ்

மாதுளம்பழக் கொட்டையை வெயிலில் உலர்த்தித் தூளாக இடித்து அதை ஒரு கரண்டித் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பிராங்கைடீஸ் தொல்லை தராது.

க்ஷயவியாதிக்கு – ஆகாசத்தாமரை

வறண்ட கால்வாய் ஓரங்களில் தாமரை இலைகளைப் போல் உற்பத்தியாகும். ஆகாயத்தையே நோக்கிச் சுருண்டு காணும். கொடிய க்ஷய வியாதியையும் குஷ்டத்தையும் போக் கும் வல்லமையுடையது. சுவாசக் குழலில் உள்ள இரணத்தைச் சுலபத்தில் ஆற்றிவிடும். க்ஷயக் கிருமிகளை வளரவிடாமல் கொன்றுவிடும்.

ஆரம்ப க்ஷயத்திற்கு

தினம் ஒரு ஆழாக்கு தயிரும், சர்க்கரை கலந்து இரண்டு எலுமிச்சம் பழரசமும் உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு 9-மணிக்கு படுத்து, காலை 6 மணிக்கு எழுந்து நல்ல ஒய்வு பெற வேண்டும்.

எளிதாகச் சுவாசிக்க } சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சமமாக
இருமலைப் போக்க } எடுத்துக் கஷாயமிட்டுக் குடிக்க வும்.

உப்பு அதிகரித்தும் புளிப்புக் குறையும் போதுதான் க்ஷயரோகம் ஆரம்பிக்கிறது. அதிகக்கவலை, அதிக வேலை முதலியவற்றாலும் உப்பு அதிகரிக்கிறது. ஆரம்பத்திலேயே

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நோயை அறிந்து உணவு மருத்துவத்தை மேற்கொண்டால், வேறு மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டிய அவசியமே இராது.

க்ஷயம் உடையவர்களுக்கு உலர்ந்த காற்று கிடைக்கக் கூடிய மலைவாசம், சுண்ணாம்புப்பாறை, போன்ற இடம் மிகவும் நல்லது.

டி.பி கட்டிகள்

இக்கட்டிகள் கழுத்தைச் சுற்றி வரும். இந்நோய் உள்ளவர்கள் மண்பாத்திரத்தில் சாப்பிடுவது நல்லது. ஆசனமுறைகளைக் கையாள்வது சிறந்தது.

கருந்துளசியைக் காலை, மாலை இரு வேளையும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு பிடி உட்கொள்ள வேண்டும். இந்நோயின் கிருமிகளைக் கொல்லும் ஆற்றல் கருந்துளசிக்கு உண்டு.

தூடான உணவுகளையே சாப்பிடவும். உடல் எடை குறைந்துக் கொண்டே போவது இந்நோயின் அறிகுறி.

ஆஸ்துமா நோய்

ஆரம்ப காலத்தில் வெள்ளை எருக்கம் பூவின் மத்தியிலுள்ள நரம்பைப் பறித்துக் கொண்டு வந்து அதனுடன் ஒரு கிராம்பைச் சேர்த்து, வெற்றிலையில் வைத்து சாப்பிடுங்கள். தினசரி காலையில் இதைத் தொடர்ந்து ஒரு வாரத்திற்குச் சாப்பிடுங்கள், குணமடையும்.

பொடுதலையும், மிளகும் சமமாய் எடுத்து பதநீர் விட்டு அரைத்து சுண்டக்காய் அளவு மாத்திரை ஆக்கித் தினம் மூன்று வேளை 10 நாட்கள் விடாது சாப்பிட்டால் தீராத ஆஸ்துமா நோயும் குணமாகும்.

இரைப்பு, மார்புச்சளி, மேகம், குட்டம்

கோவைக் கிழங்கை தண்ணீரில் சுத்தமாக அலசிவிட்டு, மேல் தோலைச் சீவிப் பில்லையாக அறுத்து வைத்துக்கொண்டு மிளகுத் தூளில் தொட்டு தின்று வந்தால் ஆஸ்துமா, இரைப்பு கபரோகம், மார்புச்சளி, மேகம், குட்டம் நீங்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

18. வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

வயிறு: வயிற்றிற்கு இழைக்கும் தீங்கை நினைத்தால் மனம் பதறுகின்றது.

இதில் உதவாத பொருளை அடைப்போர் பலர்.

இடம் கொள்ளாதபடி திணிப்போர் சிலர்.

ஒய்வின்றித் தின்று தின்று இந்த அங்கத்தை துடிக்கச் செய்வோர் அநேகர்.

அவசரத்திற்கு விழுங்குவோர் கோடி.

ஆயுளை அழிக்கும் ஔஷதத்தைக் கொட்டுவோர் பல கோடி.

அஜீரண நோயாளிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

1. தினமும் உணவை ஒழுங்கான இடைவெளி விட்டு உட்கொள்ளவும்.
2. உணவை நன்றாக மென்று நிதானமாக உண்ணவும்.
3. சாப்பிடும் முன்னும், சாப்பிட்ட பின்னும் சிறிது நேரம் ஒய்வு எடுப்பது நல்லது.
4. உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் வேகமோ அவசரமோ கூடாது.
5. இரவில் போதுமான அளவு தூக்கம் வேண்டும்.
6. பய உணர்வும் கவலையும் ஜீரண சக்தியைக் குறைக்கும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.
7. உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத அதிகமான, கடினமான உணவு, வறுத்த உணவு, உலர்ந்த உணவு ஆகிய வற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

8. உடலில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் உணவு, இரசாயன மாற்றம் விளைவிக்கும் உணவு, மிகவும் சூடான அல்லது மிகவும் குளிர்ந்த உணவு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

9. அதிகமாகப் புகை பிடிப்பதையும் மது அருந்துவதை யும் நீக்க வேணடும்.

10. உணவு உண்ணும்போது நீரைக் குறைவாக அருந்த வேண்டும். இரண்டு உணவுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் நீர் அதிகமாக அருந்த வேண்டும்.

11. பற்களை ஒழுங்காகப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

12. கடுமையான அஜீர்ணம் இருக்கும் போது கீழ்க்கண்ட வைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்: ஊறுகாய், லாகிரிப் பொருட்கள், வாசனைப் பொருட்கள், மிளகாய், மது, காபி, டீ, மாமிசத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு, சூப், வேகவைக்காத காய்கறிகள், பழுக்காத பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், வறுத்த உணவு, அதிகச் சூடான உணவு.

13. பட்டினி இருக்கும்போது சோடா அல்லது சுத்தமான தண்ணீர் பருக வேண்டும்.

14. ஒரு நோயும் இல்லாதவர் மாதத்திற்கொருநாள் பட்டினியிருப்பது நல்லது.

15. ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை பட்டினி இருப்பது மிகவும் நல்லது.

பசி குறைவதற்குக் காரணம்

உடலில் உப்புச் சத்து குறைந்திருப்பது.

ஜீரணப்படுத்த: வெற்றிலையை உபயோகிக்க வேண்டும்.

அஜீரணத்திற்கு: கொஞ்சம் ஓமத்தைத் தின்றால் போதும்.

பசி எடுக்க: சுக்கு, மிளகு, ஓமம் ஆகிய இந்த மூன்றையும் இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுத் தேன் விட்டுக் கிண்டி களிபோல் செய்து கொட்டைப் பாக்கு அள வுக்கு உருண்டைகளை உருட்டி வைத்து, காலையில் மாலை யில் ஓர் உருண்டை சாப்பிடுங்கள்.

ஜீரணம் ஆக: முழு நெல்லிக்காயைச் சீவி உப்புடன் உலர்த்தி வைக்கவும். (''நெல்லிப்பாக்கு'') தயிர் உணவுக்குப் பிறகு இதைச் சாப்பிட்டால் ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். உடலுக்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கும் நல்ல வலு. பாக்கு கேட்கும் குழந்தைகளுக்கு இதைத் தரலாம்.

வெற்றிலையில் சுண்ணாம்பு பூசி அதை மண்சட்டியி லிட்டுக் கருக்கி 1 படி நீரை வார்த்து அதை ஆழாக்குப் பாக மாய்ச் செய்து குடித்தால் அஜீரணம் போகும்.

ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்க அஜீரணத்தைப்போக்க: கறி வேப்பிலை, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, நெல்லிக்காய் போன்றவை களையும் ஊறுகாய், குழம்பு, ரசம் முதலியவைகளையும் சாப் பிடவும்.

மாதுளம் பழத்தின் முத்துக்களினின்றும் ரசம் எடுத்துத் தண்ணீருடன் கலந்து கொடுக்கலாம்.

வெற்றிலை, பாக்கு சுண்ணாம்புடன் வால் மிளகையும் கூட்டிச் சுவைப்பதால் ஜீரணம் உண்டாகும். வாய் மணக்கும். மனதிற்கு உற்சாகம் அளிக்கும். பற்கள் கரையாமல் அசைவு நீங்கி உறுதிப்படும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகளைக் கொல்ல: வாய்வாங்கை (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்) அரைத்து உள்ளுக்குச் சாப் பிட பூச்சிகளைக் கொன்று விடும்.

வயிற்றில் புண்: ஆஸ்பிரின மாத்திரைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு வயிற்றில் புண் உண்டாகிறது. வயிற்றில் புண் உடையவர்கள் ஆஸ்பிரின் சாப்பிடக் கூடாது.

வெற்றிலைக் காம்பு, மிளகு, சிறுகீரை, அவுரி ஆகியவற்றை நறுக்கி அரைப்படி தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து அதை அள வோடு கொடுத்து வந்தால் எல்லா விதமான விஷக்கடியும் நீங்கும். வயிற்றுப்புண்ணும் ஆறும்.

வயிற்றுவலி, உப்புசம், பேதி குணம் ஆக: சுக்கு மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஓமம், வாயுவிடங்கம், பெருங் காயம், இந்துப்பு ஆகியவைகளைச் சம எடையாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி 5 முதல் 10 கிராம் மோர், வெந் நீர் ஆகியவைகளுடன் சாப்பிட உடனே நீங்கும்.

வயிற்றுவலி, வாந்தி, அஜீரணம் புளியேப்பம், வயிற்றுப் போக்கு, நல்லபசி உண்டாக: மேற்படி திரிகடுகம் (சுக்கு, மிளகு, அரிசி, திப்பிலி) பொடியை வெந்நீரில் 3 சிட்டிகை போட்டு இரண்டு வேளை ஒரு நாளைக்குச் சாப்பிடவும்.

குன்மம்: இரைப்பையைப் பற்றிய நோயாகும். சாதாரண மாகப் பசியின்மை, குமட்டல், புளித்த ஏப்பம், வலி முதலி யவை அதன் பொது அறிகுறிகள். மனக்கவலை உள்ளவர் களை அதிகம் தாக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குன்ம நோய்க்கு (வயிற்றுவலி): முளைக்கீரை புளிப்பு, கசப்பு பண்டங்களை உணவில் இருந்து நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.

வயிற்று உப்புசம், வயிற்று இரைச்சல், அஜீரணம், இரத்த சோகை, பாண்டு காமாலை

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை உணவில் சேர்த்து உண்ணக் குணம் காணலாம்.

வயிற்றுகடுப்பு: சப்பாத்திக்கள்ளிப் பழச்சாற்றையும் சீனியையும் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலை நேரத்தில் சாப் பிடுங்கள். சர்க்கரை கலந்த எலுமிச்சம் பழரசம் கொடுத்தால் பேதியை அதிகப்படுத்தாது.

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கு: மேல்தோல் சீவிய கால்பலம் சுக்கை பஞ்சுபோல் நசுக்கி ஒரு பழைய குடுவையில் போட்டு, கால்படி தண்ணீர்விட்டு வீசம்படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை கொடுக்க வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல், பேதி, குமட்டல், சுரம், நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் முதலியவை குணமாகும்.

அதிஷ்ட சூர்ணம்: (ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவசியம் இருக்க வேண்டிய மருந்து) பெருங்காயம், இந்துப்பு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஓமம் ஆகியவற்றைச் சம எடை யில் எடுத்து சட்டியிலிட்டு வறுத்து சுத்தமாக எடுத்து இவை களைத் தனித்தனியே இடித்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இந்த சூர்ணத்தைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். (½,1,1½, அல்லது 2 டீஸ்பூன்) வெந்நீரில் சாப்பிடலாம்.

1. நல்ல பசி உண்டாகும்.
2. உணவு ஜீரணமாகி உடம்பில் ஒட்டும்.
3. அஜீரணத்தால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.
4. வயிற்றுப் போக்குடன் கூடிய வயிற்றுவலி குணமாகும்.

சுக்கு உருண்டை

மூன்று சுக்குத் துண்டில்: ஒரு துண்டில் நெய் பூச வேண்டும். இரண்டாவது துண்டில் சுண்ணாம்பு தடவ வேண்டும். மூன்றாவது துண்டில் உப்பு அரைத்துத் தடவ வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இந்த மூன்று துண்டுகளையும் நெருப்பில் கறிபடியச்சுட்டு கறுப்பைச் சீவி எடுத்து அம்மூன்றுடன் பனவெட்டு வைத்து அரைத்து உருண்டை செய்து கொள்க; பெரியோருக்கு ஒரு உருண்டை, சிறியவருக்கு அரை உருண்டை (நெல்லிக்காய் அளவு) புளிப்பதிகத்தினால் பேதி ஆகிறவர்களுக்கு இதைச் சாப்பிடும்போது அரை வயிறு சாப்பாடு அல்லது உணவு கொள்ளாமலிருப்பது நல்லது. ரோஜா மொக்கைத் துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால், அஜீரணம், வெப்பம் நோய்களுக்குக் கைகண்ட குணம் தரும், சீதபேதியைப் போக்கும்.

புளிப்பு, கசப்பு, தலைச்சுற்றல் அஜீரணம், வாந்தி வயிற்றுப் புரட்டல் போக்க

எலுமிச்சம் பழரசம் 1 ஆழாக்கு, இஞ்சி சாறு 1 ஆழாக்கு, இஞ்சியை (2½ பலம்) தோல் சீவிய பிறகு அம்மியில் அரையுங்கள். இதை இரண்டு டம்ளர் நீரில் கலக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளுங்கள். வடிகட்டிய ரசத்தை கொஞ்ச நேரம் ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்க அடியில் ஒரு வகைச் சுண்ணாம்பு போன்ற பொருள் தங்கி விடும். மேலுள்ள தெளிவான நீரை எடுத்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு சாறும் கால்படி இருக்குமானால் அதில் ¼ வீசை அஸ்கா சர்க்கரையை கரைத்து மறுபடியும் வடிகட்டிக் கொள்ளுங்கள். (இதில் ஒரு சொட்டு நாக்கில் விட்டுப் பார்த்தால் புளிப்பு, காரம், இனிப்பு சமமாகத் தெரியும். ஒன்று மட்டும் அதிகமிராது). இதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி சுண்டினால் ஒரு பானகம் ஆகும். ஏறத்தாழ தேன்போல் வரும் போது இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இதைச் சில மாதங்கள் வரை வைத்திருக்கலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு ஒரு நயாபைசா அளவு இதை நாவில் இட்டு மெதுவாகச் சுவைத்து விழுங்க பித்தத்தைக் குறைத்து வாந்தியை நிறுத்தும்.

அஜீரணம் வாந்தியைக் குணப்படுத்த: சுத்தம் செய்த 1 பலம் சீரகத்தை ஒரு பீங்கான் கிண்ணத்தில் வைத்து அது முழுகும்படி எலுமிச்சம்பழச் சாறைவிட்டு ஒரு சிட்டிகை வறுத்துப் பொடித்த இந்துப்புவையும் கூட்டி வெயிலில் காய வையுங்கள். திரவங்கள் முழுவதும் சுண்டிய பிறகு உலர்ந்த சீரகத்தை வாயகன்ற புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இதை ஒரு சிட்டிகை வாயிலிட்டுக் கொண்டு சுவைத்துக் கொண்டிருந்தால் வாந்தியும், அஜீரணமும் பறந்து விடும்.

நெற்பொறிக் கஞ்சி வைத்துக் குடிப்பது வாந்தி உள்ளவர் களுக்கு மிகவும் நல்லது.

ஜீரண சக்திக்கும் மலச்சிக்கலுக்கும்

நேரடியாக உதவுகின்ற சுவைகள் உப்பும், கசப்பும், காரமும் ஆகும். கடுக்காய்த் துவையல், கடுக்காய் ஊறுகாய், வெறும் கடுக்காய் சிறிதளவு தினமும் உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

அஜீரணத்தால் புளிப்பினால் உண்டாகும் மார்பு எரிவு மார்பு நோய்

பிரணாயாமத்தால் போக்கிக் கொள்ள முடியும். 'பி' வைட்டமின் உப்புச் சத்து சாப்பிட்டும் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

மலச்சிக்கல் போக

இரவில் பேரிச்சம்பழத்தைப் (கொட்டைகளை நீக்கிப்) பாலில் ஊறவைத்து அதிகாலையில் நன்றாகப் பிசைந்து குடித்தால் நன்றாக மலம் போகும்.

வெண்டைக்காய் நிறைய சாப்பிடுங்கள். கொய்யாப்பழம் தினமும் ஒன்று உண்டு வரலாம்.

வயிற்றில் மந்தம், அஜீரணம், ஏப்பம், பித்தம் இருந்தால் வாந்தி வரும்

இதற்குக் கறிவேப்பிலை நல்ல மருந்து. உப்பை வறுத்து புளியைச் சுட்டு கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து, அரைத்து, துவையல் செய்து சாப்பிடுங்கள். மந்தம் மறைந்துவிடும், அஜீரணம் அகன்று விடும், பித்தம் பிய்த்துக்கொண்டு போய் விடும், ஏப்பம் எங்காவது போய்விடும்.

கருப்பு வெற்றிலையுடன் மிளகையும் கறுக்கித் தேனில் கலந்து கொடுத்தால் குமட்டல் வாந்தி நிற்கும்.

வெற்றிலையின் காம்பினை மருந்துண்ட பின்பு வாயிலிட்டுச் சுவைத்தால் அது குமட்டலைத் தடுத்து வாந்தி வருவதை நிறுத்தும்.

வாந்தியை உடனே நிறுத்த எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை விடச் சிறந்த மருந்து வேறொன்றுமில்லை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வாந்தி வந்தால் எலுமிச்சம்பழ ரசமும், நாட்டுச் சர்க்கரையும், தண்ணீரும் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி கொடுத்தால் வாந்தி ஆகாது. பத்து நிமிடம் கழித்து இன்னொரு தேக்கரண்டி கொடுக்க அதுவும் வாந்தியாகாமல் நின்ற பிறகு பதினைந்து நிமிடம் கழித்து கால் ஆழாக்கு ரசம் கொடுக்கலாம்.

எந்த வயிற்று வலிக்கும்: கொஞ்சம் சுக்கு, கொஞ்சம் கிராம்பு, கொஞ்சம் ஓமம், கொஞ்சம் ஏல அரிசி ஆகியவைகளை ஒரே அளவு எடுத்துப் பொடி செய்யுங்கள். அதோடு கொஞ்சம் இந்து உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த மிக்சர் பவுடரை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வையுங்கள். வயிற்று வலி எடுக்கும் போது ஒரு டீஸ்பூன் அளவு பவுடரை வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடியுங்கள், வலி குறையும்.

வயிற்று வலி: 1. நெல்லிக்காய் அளவு புளி எடுத்து ஓர் எலுமிச்சங்காய் அளவு கருப்பட்டி எடுத்து 1 ஆழாக்கு நீரில் இரண்டையும் கரைத்து 5 நாட்டு வெங்காயத்தை உரித்துப் பொடியாக நறுக்கி, கருப்பட்டியும், புளியும் கரைக்கும்போது சேர்த்துக் கரைத்து வடிகட்டிக் கொடுக்க வயிற்று வலி தீரும்.

2. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலித்தூளை அரை டீஸ்பூன் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட சீதளம் போகும். அதே அளவு சூரணத்துடன் பனைவெல்லம் சிறிது கலந்து சாப்பிட வயிற்றுவலி போகும்.

வெற்றிலையில் விளக்கெண்ணெயைத் தடவி, அனலில் வாட்டி உந்தியைச் சுற்றி அடிவயிற்றில் போட்டால் உஷ்ணத்தினால் உண்டான வயிற்றுவலி வயிறு உப்புசம் தீரும்.

வெற்றிலையில் சிறிது உப்புக்கல்லை வைத்து மடித்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் ஏற்படும் குத்துவலி நீங்கும்.

வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பேதி, குமட்டல், சுரம், நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக

மேல் தோல் சீவிய கால்பலம் சுக்கை பஞ்சுபோல் நசுக்கி ஒரு பழைய குடுவையில் போட்டு கால்படி தண்ணீர்விட்டு வீசம்படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை கொடுக்கவும்:

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வயிற்றுக்கடுப்பு

ஈரத் துணியை அடிவயிற்றில் போட்டு உலர உலர நனைத்துப் போட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

சுடச்சுட அன்னத்தில் புளித்த தயிரைக் கலந்து அரை வயிறு சாப்பிடக் குணமாகும். கோடைக் காலத்தில மாலை எண்ணெய்க் குளியல் செய்தல் நல்லது. சிறிதளவு எண்ணெய் சரீரத்தில் இருக்கும்படி விடுவது நல்லது.

நாட்டுச் சர்க்கரை 1 அவுன்ஸ்
தேன் 1 ,,
நெய் 1 ,, குழைத்து 3 வேளை சாப்பிடவும்.

பக்க சூலை வலிகட்கு

நெரிஞ்சிமுள் 3 கிராம், அதிமதுரம் ஒரு கிராம், எலிப்புழுக்கை 30 கிராம், இவைகளை வெந்நீர்விட்டு அரைத்து, காலை, மாலை, சூலை நோய்க்கு மேல் பற்றுப் போட்டுவர நோய் விலகும்.

சூலை நோய் : வயிற்றில் ஏறபடும் ஒரு மிகுந்த வலி, இவ்வலி சிறிதாகத் தொடங்கி மிகவும் அதிகமாகப் பொறுக்க முடியாத வலியாகும். இவ்வலி அலை அலையாக வந்து தொந்தரவு கொடுக்கும். வாயு பிரிவதனாலோ ஏப்பம் விடுவ தாலோ சற்றுக் குறையும். ஆகாரம் உட்கொண்ட சிறிது நேரத்தில் இவ்வலி வருவது உண்டு.

வடிகஞ்சியில் வெந்நீருடன் சோற்றுப்பருக்கை இல்லாமல் கஞ்சியை மட்டும் அதிக தூடு இல்லாமல் ஆகாரமாகக் கொடுக் கலாம். குடிதண்ணீருக்கு சுக்கு, தனியா, சீரகமிட்டுக் காய்ச்சி நீரைச் சூடாகவும் சிறுகச் சிறுகக் குடிக்கலாம். வயிற்றுக்கு வெந்நீர் பையால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இந்நோய் கண்ட வர்களுக்கு மலச்சிக்கல் போக்க வெல்லங்கலந்த எள்ளுப் பொடி அல்லது பாலுடன் குழைத்துக் கூட்டிய ஆமணக் கெண்ணெய் கொடுத்தல் நல்லது.

பரிணாம சூலை : வயிறு காலியானால் இந்நோய் தெரியும். சுரக்குந் திரவத்தில் "ஆசிட்" அதிகமாகி விடுவதின் காரணமாக வரும் வலி.

வயிற்றில் பூச்சி

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு இனிமா கொடுக்கிறார்கள். மலச்சிக்கல் இருந்து வயிற்றில் பூச்சித் தொல்லையும் இருப்ப

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வர்களுக்கு இனிமா கொடுக்கும் சோது வெந்நீருடன் சிறிது எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்றி லுள்ள பூச்சிகள் செத்து வெளியே வந்து விழுந்து விடும்.

வயிற்றுப் போக்கு-சீதபேதி

வயிற்றுப் போக்கு: மங்குஸ்தான் என்ற பழத்தின் தோலைச் சீவி எடுத்து அரைத்து மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும். இதைப் பாலில் கலந்தும் சாப் பிடலாம்.

நாட்பட்டபேதி, வயிற்றுக் கோளாறு: சாதிக்காய் 3 குண்டு மணி, சுக்கு 3 குண்டுமணி, சீரகம் ஆறு குண்டுமணி அளவு எடுத்து இவைகளை நன்றாக அரைத்துப் பாலில் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு வேளை குடித்து வர எந்த விதமான பேதியும் வயிற்றுக் கோளாறும் 10 நாட்களில் குணமடைந்து விடும்.

உஷ்ணபேதி, வயிற்றுப் போக்கு வயிற்றிரைச்சல்: சுக்கு கற்பத்தை (சூரணத்தை) ஒரு சமஎடை அளவு காலை, மாலை இரு வேளை ஆகாரத்திற்குமுன் புளித்த மோரில் போட்டுக் கொடுக்க உஷ்ண பேதி முதலியவை குணமாகும்.

உஷ்ணபேதி, வாந்திபேதி

சர்க்கரை கலந்த எலுமிச்சம்பழம் ரசம் அல்லது சுக்கு உருண்டை அல்லது அரோரூட் மாவுக் கஞ்சி உண்டால் குணம் காணலாம்.

சீதபேதி, அடிவயிறு நொந்து சீதம் போகும்

ஈரத்துணியை 5 நிமிடத்திற்கு ஒரு தரம் நன்றாகப் பிழிந்து சில்லென்று வயிற்றின் மீது போடவேண்டும். சளிப்பு இல்லா மல் இருந்தால் இளநீர் மாத்திரம் உட்கொள்ளலாம். பசி இருந் தால் வெந்நீர் உணவு கொள்ளலாம். மலம் போக பால் சோறு, மலம் கட்ட வேண்டுமானால் மோர் உணவு. ஒன்றும் விளங் காதபோது சீதபேதி நிற்கும் வரையில் வெந்நீர் உணவு உட் கொள்ளக் குணம் காணலாம்.

வெற்றிலையும் ஓமமும் சமஎடை கூட்டி இடித்து, பிழிந்து அச்சாறுடன் தேன் கலந்து பருகினால் வயிற்றுப் பொருமலு டன் கூடிய வயிற்றுப்போக்கு அல்லது கிராணி பேதி உடன் நீங்கும்.

மாம்பருப்பு மலம் கட்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சீதபேதி

1. வெந்தியத்தில் சிறிது தயிரைக் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.
2. கொஞ்சம் ஓமத்தைத் தின்றால் போதும், குணமாகி விடும்.
3. கருவேப்பிலையை ஒரு பிடி எடுத்துக்கொண்டு அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைக்க வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் ஒரு சிறு உருண்டை சாப்பிட வேண்டும்.
4. கொஞ்சம் வெந்தியத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அதைக் குடித்து, வெந்தியத்தை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கி விடலாம்.
5. தயிரில் மாங்கொட்டைப் பச்சடியைச் செய்து கொடுக்கலாம்.
6. தயிரைச் சாதத்தில் விட்டு பிசைந்து கொடுக்கவும்.
7. கூடான பசும்பாலை அடிக்கடி சிறுகச் சிறுகச் சாப்பிட வேண்டும். பால்கஞ்சி அருந்தலாம்.
8. சுரம் இல்லாமல் இருந்தால் ஜீரா, குல்கந்து, கருப்புத் திராட்சை, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, இளம் பனைநுங்குத் தோலுடன், இவைகளில் ஒன்றை உண்டால் சீதபேதி நிற்கும்.

வயிற்றில் இரைச்சலா? சீதபேதியா? ஒரு சின்ன அரைக் கரண்டி வெந்தியத்தை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கிவிட்டு ஒரு டம்ளர் மோர் சாப்பிடுங்கள். உடனே குணமாகிவிடும்.

வயிறு வலி, சீதம் போதல், சீதபேதி

இதற்குக் கொஞ்சம் வெந்தியம், கொஞ்சம் கோதுமை ஆகிய இந்த இரண்டையும் ஒரு சட்டியில் போட்டுச் சிவக்க வறுக்க வேண்டும். வறுத்து அதைத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு அதில் ஆழாக்குத் தண்ணீரைவிட்டுச் சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். இதனை 3 வேளை சாப்பிடவேண்டும். சீதபேதி நின்றுவிடும்.

வயிறு வலிக்கிறது, மலம் வெளியே வருவதில்லை, சளிபோல வெள்ளையாகக் கொஞ்சம் விழுகிறது இது சீதபேதி.

பேரீச்சம்பழம், பிஞ்சுக் கடுக்காய், சாதிக்காய் ஆகியவைகளில் கொஞ்சம் எடுத்து அதைத் தூள் செய்து வெற்றிலைச் சாற்றில் கலந்து ஒரு சிறு உருண்டை சாப்பிட வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சாப்பிட்டால், சீதபேதி நின்றுவிடும். பெரியவர்களுக்குப் பெரிய உருண்டை சிறியவர்களுக்குச் சிறிய உருண்டை, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிடவேண்டும்.

இரத்தக்கடுப்பு: வெந்தியத்தை வறுத்துப் பொடித்துக் காலை, மாலை இருவேளை ஒரு அவுன்ஸ் சுடு பதநீரில் கலக்கி 6 வேளை அருந்திவந்தால் இரத்தக் கடுப்பு, மூலச்சூடு தணிகிறது.

இரத்தப் போக்கு நீங்க

தொட்டால் சுருங்கி இலைகளை எடுத்து அம்மியில் அரைத்து இதில் ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு முதல் நெல்லிக் காய் வரையில் எடுத்துக் கொஞ்சம் தயிரில் கரைத்து தினமும் 2 அல்லது 3 வேளை கொடுக்க இரத்தப்போக்கு குணமாகும்.

இரத்த பேதி, சீதபேதி } புளிப்பு மாதுளம் பிஞ்சு சாப்பிட்
கழிச்சல், அரிசாரபேதி } டால் இவை குணமாகும்.

பீலிக சூரணம் மருந்து

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, நற்சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஓமம் ஆகிய வற்றையும் சம அளவு வறுத்து சூரணம் செய்து பொரித்த பெருங்காயத் தூள் செய்து இரண்டையும் இந்து உப்புடன் கலந்து அரை அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மோரில் கரைத்துக் கொடுக்க அஜீரணம், பேதி, உளைச்சல் ஆகியவை நீங்கும். ஜீரணத்தைத் துரிதப்படுத்தும். கல்லீரல் சம்பந்தப் பட்ட எல்லா நோய்களும் குணமாகும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு

சர்க்கரையும் நெய்யும் குழைத்துத் தரவும். தனித்த ஜீரா சாப்பிடவும். ஆமணக்கெண்ணையை பாலுடன் குழைத்துக் கொடுக்கவும்.

வயிற்றுக் கடுப்புடன் இரத்தப்போக்கு சீதபேதி

வெந்தியத்தில் தயிரிட்டுக் கொடுக்க, மாங்கொட்டைப் பருப்பு உண்ண, மங்குஸ்தான் பழம் சாப்பிடக் குணமாகும்.

இரத்தப் போக்கை நிறுத்த:- ஆலமரத்தின் மிக மெல்லிய விழுது, ஆலம் மொட்டு இவற்றைச் சன்னமாக அரைத்தெடுத்து பாலுடன் கலந்து குடிக்கக் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்து அதற்குச் சம பாகம் பனங்கற்கண்டு கூட்டி, அந்த நெய்யையே கூட்டி அம்மியிலிட்டு அரைத்தெடுத்ததை லேகியம்போல் வேளைக்கு கால் தோலா வீதம் தினம் 2 வேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணம் தணியும். இரத்தப்போக்கு நிற்கும்; மலபந்தம் நீங்கும். மூலத்தின் உபாதை குறையும்,

காசினிக் கீரையைப் பயத்தம் பருப்புடன் கூட்டிச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அதிகமாகப் போகும் மூலத்தின் இரத்தம் நிற்கும். இதை மூல வியாதி உள்ளவர்கள் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது.

வெங்காயத்தை அதிகமாக ஆகாரத்தில் சேர்த்து வருவது நல்லது.

கபம், மந்தாக்கினி, குரல் கம்மல், வயிற்று வலி, உப்புசம் போக

கம்மாறு வெற்றிலை (அ) கார முள்ள வெற்றிலை உபயோகிக்கவும்.

வயிறு குடல் பகுதி

மாந்தத்தால் வாந்தி பேதி: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சம எடை இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதைச் சிறிதளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் அருந்த மாந்தத்தால் ஏற்பட்ட பேதி நிற்கும்.

வாந்தி நிற்க: சிறிது தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழச் சாறை விட்டுக் கொடுக்க வாந்தி நின்றுவிடும்.

சுரத்துடன் கூடிய வாந்தி நிற்க: மயிலிறகு சுட்ட சாம்பலுடன் தேனைக் கூட்டிக் கொடுக்க வாந்தி நிற்கும்.

ஜீரணம் ஆக: சீரகமும் தனியாவும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த வெந்நீரை ஆறவைத்த பிறகு குடிப்பது ஜீரணிக்கும் குடல்களுக்கு இதமாக இருக்கும்.

வயிற்றுப்புசமுடையவர், பேதிக்குச் சாப்பிட்டவர், இருமல் உள்ளவர், பக்கச் சூலையுடையவர், ஜலதோஷம் உள்ளவர்கள் வெந்நீரைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும்,

குடல் புண்ணுக்கு (Ulcer): திராட்சைப் பழத்தை சாறு பிழிந்து தினசரி மூன்றுவேளை கொடுத்து வர குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

19. பித்த சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

பித்த தோஷத்தின் அறிகுறிகள்: கிறுகிறுப்பு, கண்கள் இருண்டு வருதல், அதிக தாகம், புளியேப்பம், நெஞ்சு கர கரப்பு, இதற்கு ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு கரண்டி உப்பைப் போட்டுப் பருகினால் வாந்தி உண்டாகி வயிற்றிலிருப்பது வெளிக் கொணர இதற்குக் குணம் காணலாம்.

பித்த வெடிப்பு

மெழுகுவர்த்திக் களிம்பு	மேல் பூசுக.
பறங்கிச்சக்கை	உள்ளுக்கு அரை டீஸ்பூன் அளவு காலையில் தேனில் அல்லது வெண்ணெயில்.
சூடலைக் கழுவ	திராட்சைக் கஷாயம் குடிப்பது நல்லது.

பித்த வெடிப்பு நீங்க: மருத மரத்தின் இலைகளைக் கொண்டு வந்து பசும்பால் விட்டு அரைத்துச் சாறு பிழிந்து, தினம் காலை, மாலை இரு வேளை ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு, பால் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டு வரவும். மூன்று நாள் செய்யவும்.

வாதம், பித்தம், கபம்: முதலியன நீங்க விபூதி உட் கொள்ளவும். திருநீற்றினால் அபஸ்மாரம், குஷ்டம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

பித்தத்தைப் போக்க: கொஞ்சம் வெந்தியத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அத்தண்ணீரைக் குடித்தால் போதும். வெந்தியத்தைப் போட்டு மென்று விழுங்கி விடலாம்.

பித்தம், வாந்திக்கு, வாயில் அதிக நீர் ஊறுதல் நிற்க, உணவு ருசிக்க, நல்ல பசி உண்டாக: நன்றாக உலர்த்திய வேப்பம் பூவை நெய்யில் வதக்கி அதனுடன் புளி, மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை முதலியவற்றைச் சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

பித்தத்தைப் போக்க: எலுமிச்சம் பழச்சாறு இஞ்சிச்சாறு உதவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பித்தத்தைக்குறைக்க: 1. முருங்கைக்கீரை, 2. சிறுக்கீரை.

உடம்பில் பித்தம் அகற்ற: எலுமிச்சம் பழம், முள்ளங்கி, தூதுவளை, சீரகம், விளாம்பழம், நாரத்தை, சாத்துக்குடி, ஆல்பகோடாப்பழம், திராட்சை, சீமை அத்திப்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாளிப்பழம் உபயோகிக்கவும்,

செங்கரும்புச் சாறு: பித்த தோஷத்தை நீக்கும். அதிக மாகச் சாப்பிடக் கூடாது.

தலைச்சுற்றலைக் குனப்படுத்த: (பித்தம்) 1. புதினா கொத்தமல்லி துவையல், உணவில் சேர்க்க 2, நெல்லிக்காய் சாப்பிடவும்.

பித்த சோகை: தேனைச் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும். கல்லீரல் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் பயன்படும்.

லிவரைப் (கல்லீரல்) பற்றிய வியாதிகளுக்கு: நிலவேம்புக் கஷாயம் அல்லது இதை இடித்துச் சலித்த சூர்ணத்தில் சில சிட்டிகை அளவு கொஞ்சநாள் சாப்பிட்டுவர லிவரைப் பற்றிய செயல் கேடு யாவும் குணமாகும்.

தலைச்சுற்றல் மயக்கம் நீங்க, கல்லீரல் சரியாக வேலை செய்ய:

திராட்சைக் கஷாயத்தைக் கொடுத்தல் நல்லது. இதனால் இரண்டு தடவை பேதியாகும். இதனால் இந்நோய் குணமாகும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், ஏலரிசி சமனெடை எடுத்து இவைகளைச் சூரணம் செய்து, தேவையானால் சர்க்கரை கலந்து அரை தேக்கரண்டி அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்க குணம் காணலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

20. மஞ்சள் காமாலை

இது ஆளைக் கொல்லும் ஒரு வியாதி. இதில் மூன்று வகை உண்டு. கடுகு ரோகிணியை எத்தக் காமாலைக்கும் கொடுப்பது நல்லது. இதில் பத்தியத்தை அனுசரிக்க வேண்டும். பத்தியமே இல்லாமல் உபயோகிக்கக் கூடியது கோவை இலை. கரிசலாங் கண்ணிச் சாறு இருமடங்கு, தேன் ஒரு மடங்கு இரண்டையும் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். காமாலைத் தீரும்.

2. உள்ளுக்கு மணத்தக்காளி இலை, கீழாநெல்லி, மஞ்சள், கரிசலாங்கண்ணி, கோவைக்காய் ஆகியவைகளை உண்ணக் குணமாகும்.

3. மருதோன்றி மரத்தின் பட்டையை ஒரு டம்ளரில் போட்டு ஊறவையுங்கள். இந்தத் தண்ணீரைக் காலையில் அரை டம்ளர், மாலையில் அரை டம்ளர் வெறும் வயிற்றில் சாப் பிடுங்கள். மஞ்சள் காமாலை நோய் மறைந்து விடும்.

4, புளியங் கொழுந்தையும், சீரகத்தையும் சேர்த்து அரை யுங்கள். ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலக்கி மூன்று நாள் சாப்பிடுங்கள்.

காமாலை உடம்பு தேற

எண்ணெய், பித்த வாய்வுப் பொருள்களை நீக்கி, மோர், பால், வெண்ணெய், பழரசங்கள், கீரை இனங்களைச் சேர்க் கவும். கீரையைத் தவறாமல் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

மஞ்சள் காமாலை-உணவுத் திட்டம்

பசுவின் பால் (ஆடை நீக்கி), மோர், பாலன்னம், இனிப்புப் பழரசங்கள், எலுமிச்சம்பழ ரசம், பானகம், வெண்டை, வெள்ளரி, காரெட், சிகப்பு முள்ளங்கி, தக்காளி இவைகளைப் பச்சையாகவே உண்ணலாம், மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியை உணவு செய்து சாப்பிடலாம். காரம், புளி, கடுகு, புலால், எண்ணெய் வருத்தல் தாளித்தல், புகைப் பிடித்தல், சூடி இவை களை நீக்க வேண்டும்.

மஞ்சள் காமாலை

சங்கம் வேர்ப்பட்டை, கீழாநெல்லி, பொற்றலைக் கரப்பான், மணத்தக்காளி இலை, அதிமதுரம், வகைக்கு மூன்று

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ரூபாய் எடை, சீரகம், அரைக்கால் பலம் ஆகியவைகளை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு மைபோல் அரைத்துக் காலை, மாலை நெல்லிக்காய் பிரமாணம், பசுவின்பால் (நுரைப்பால்). அரை ஆழாக்கில் கலந்து, ஒரு வாரம் சாப்பிடவேண்டும். குழந்தைகட்கு முன்றில் ஒரு பங்கு போதும். பத்தியம்—பசுவின் பால், கஞ்சி, பூரண ஓய்வு தேவையாகும்.

எலுமிச்சப் பழரசத்தில் சர்க்கரையிட்டுப் பருகலாம். மிகவும் நல்லது.

காமாலை (ஈரலின் கோளாறு)

1. கீழ்க்காய் நெல்லி (கீழாநெல்லி)யை வெண்ணெய் போல் அம்மியில் அரைத்து அதைப் பாலுடன் உட்கொண்டு பாலும் சோறும் ஆகாரமாக 3, 4 தினங்கள் சாப்பிடவும்.

2. அவ்விதமே மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியின் இலையையும் உபயோகிக்கவும்.

3. கல்யாணப் பூசணிக்காயின் மேல் ஓட்டையும், உள் பஞ்சையும் நீக்கி இடையிலுள்ள சதை பாகத்தைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வேக வைத்துப் பிழிந்த ரசத்தில் ஓர் அவுன்ஸ் முதல் 2 அவுன்ஸ் வரை 2, 3 வேளை தினம் சிறிது கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிப்பது நல்லது. மூத்திரம் தாராளமாகப் போகும், காமாலையும் நீங்கும்.

4. கோவை இலைகளை நன்றாகக் கழுவி நன்றாக அரைத்து விழுதாக எடுத்து அதில் சுண்டைக்காய் அளவு தினம் 2, 3 வேளை சாப்பிடவும். வேண்டுமானால் கற்கண்டு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஒரு வாரத்தில் முழுமையாகக் குணம் ஆகும். பத்தியம் இல்லை. குழந்தைகளுக்கும் முன்றில் ஒரு பங்கு கொடுக்கலாம். உப்பையும் மிளகாயும் சற்றுக் குறைத்தால் போதும். மலபந்தம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பித்தம் சாந்தமடைய: குப்பை மேனி இலையை இரண்டு பிடி அளவெடுத்து கால்படி தண்ணீர் விட்டு ஆழாக்காக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி அத்துடன ஒரு டீஸ்பூன உப்பு சேர்த்துக் குடித்தால் இரு தடவை வாந்தியில் பித்தம் வெளிப்பட்டு குணமடையலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

21. குடல் நோய்கள்

குடல் நரம்புகளுக்கு பலந்தருவதற்கு:— "அடிவயிற்றுப் பயிற்சி."

1. நன்றாக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்.
2. மூச்சை வெளியில் விட்டுக் கொண்டே அடி வயிற்றை எக்குக (அடி வயிறு முதுகோடு ஒட்டிப் போவது போல் செய்க)
3. மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே அடிவயிறு சாதாரண நிலைக்கு வரும்படிச் செய்ய வேண்டும். பத்து முதல் 50 தரம்.

குடல்நோய்கள் உண்டாகக் காரணம்: வேகாத மாமிசம், வேகாத மீன் முதலியன சாப்பிடுவதனால் வயிற்றில் நாடாப் புழுக்கள் உண்டாகின்றன. குடல் நோய்கள் அதிகமாகின்றன.

லேசாகக் குடல் கழுவல்: நீராகாரத்தில் கொஞ்சம் அதிக மாகக் கரிக்கும்படி உப்பு போட்டுக் கலக்கிக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்நீரைச் சாப்பிட்டு உடனே தாம்பூலம் போட்டு வந்தால் தேகத்திற்குத் தக்கபடி பேதியாகி அந்நீர் குடலைக் கழுவி ஜலமாய் வெளியே தள்ளும்.

குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாக: வெறும் வெந்தியத்தை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கினால் குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

குடலில் எந்தக் கோளாறு இருந்தாலும்:— தக்காளி ஜூஸ் சாப்பிடவும்.

குடலில் இருக்கும் சிறு பூச்சிகளை ஒழிக்க: வேப்பிலை 1 பிடி, குப்பைமேனி வேர் 10 கிராம் இவைகளை அரைத்து இரவு படுக்கும் முன்பு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். அதிகாலை எழுந்து விளக்கெண்ணெய் 1 அவுன்ஸ் குடிக்க, வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் பேதியுடன் வெளியே வரும்.

குடல் கிருமி: சேராங்கொட்டை எண்ணெய் உட்கொள்வ தினால் குணமாகும். வாயுவிடங்கம் இக்கிருமிகளைப் போக்கு கிறது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குடலில் பூச்சிகளை அகற்றிவிட, நீர் இருப்பின் அதை நீக்க மிளகும் வேப்பிலையும் உப்பும் வைத்து அரைத்த உருண்டைகளைச் சாப்பிடவும்.

குடலில் எரிச்சல்: கொஞ்சம் ஓமத்தை வாயில் போட்டு மென்று தண்ணீர் குடித்து விட்டால் எரிச்சல் நின்றுவிடும்.

குடற் புண்: 1. மணத்தக்காளிக் கீரையைப் பசும்பாலில் நன்கு வேக வைத்துக் குழம்பாக்கிச் சாப்பிட வேண்டும்.

2. தேங்காய்ப்பாலும், தேனும், கலந்து சாப்பிடவும்.

3. பாசிப்பயிறும், மணத்தக்காளியும் உண்டுவரக் குண மாகும் (48 நாட்கள்)

மலச்சிக்கல்: அரை டஜன் பேரிக்காயைச் சாறு பிழிந்து அரை டம்ளர் ஜூஸ் காலையில் குடியுங்கள். இரண்டு தடவை பேதியாகும். மலச்சிக்கல் வராது.

மலச்சிக்கலைப் போக்க: வெண்டைக்காய் நிறைய சாப் பிடுங்கள்.

கெட்டியான மலத்தை இளக்க: ஆப்பிள், ஆரஞ்சுப் பழங் களை விட 20 மடங்கு அதிக 'சி' வைட்டமின் சத்துள்ள நெல்லிக்காய் சாப்பிடவும்.

மலத்துவார வறட்சிக்கு: சிற்றாமணக்கு எண்ணெயையும் கற்றாழைச் சோற்றையும் கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு ஆள்காட்டி விரலை அதில் தோய்த்தெடுத்துக் கொண்டு அவ்விரலை மலத்துவாரத்தினுள் செலுத்தி இரண்டு மூன்று முறை சுற்ற வேண்டும். விரலில் நகம் கூர்மையாக இல்லாமலிருக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு வயிற்றில் பூச்சித் தொல்லைகள் இருந்தால்

இவர்களுக்கு இனிமா கொடுக்கும் போது வெந்நீருடன் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியே வந்துவிடும்.

சரிவர மலசலம் போக: இரவு படுக்கும் முன்பு திராட்சை அல்லது பேயம்பழம் சாப்பிட்டு, சூடான பால் அல்லது நீர் அருந்தினால் சுலபமாக மலச்சலம் போக ஏதுவாக இருக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

முதலில் சலமும் பிறகு மலமும் போக வேண்டும். இதற்கு மாறாக ஏற்படின் வியாதி என்று கொள்க.

மலச்சிக்கல் நீங்க : இரவு படுக்குமுன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சுத்தப்படுத்திய வெந்தியத்தை வாயில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றிவிட மலச்சிக்கல் தீரும்.

மலச்சிக்கல்
எலும்பைப்போல்
வெளுத்து சீதம்
மூலவாயு, ஆசனக் கடுப்பு

கடுக்காய்ப்பிஞ்சுக்கு ஆமணக்கு நெய் தடவி வறுத்துத் தூள் செய்து உடனே சாப்பிடக் குணம் காணலாம்.

அடிக்கடி ஏற்படும் அஜீர்ணத்திற்கும் வயிறு கோளாறுக்கும்: எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை சர்க்கரை சேர்க்காமல் நீருடன் கலந்து பருகவும்.

வயிற்று வலிக்கு: கொதிக்கும் வெந்நீர் ஒரு டம்ளரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன்விட்டு கலக்கிப் பருக உடனே வலி நீங்கி விடும்.

குடல் புழுக்கள் விழ: மாங்கொட்டையின் பருப்பை காய வைத்து தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகை அளவு தூளுடன் தேன் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளை சாப்பிடவும்.

குடல் புண் (Peptic Ulcer) மாசிக்காயை நன்றாக தூள் செய்து இரண்டு சிட்டிகை தூளுடன் வெண்ணை அல்லது நெய் சோத்துக் காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

22. சிறு நீர்

சிறுநீர் சிரமமில்லாமல் வெளிவர: நெல்லிக்காய் சாப்பிட வும்.

நீர்க்கடுப்பு: கட்டை விரல் மேல் சுண்ணாம்பு பூச்சு, தொப்புளின் மேல் நனைந்த வரட்டிச்சாம்பல், உள்ளுக்கு சோற்றுக் கற்றாழை, சந்தனம், ஏலரசி, இவைகளைக் கொடுக் கக் குணம் காணலாம்.

சிறுநீர்க் கடுப்பு: கால்விரல் நகக்கண்களில் சிறிதளவு விளக்கெண்ணெயை வைத்து இரண்டு உள்ளங்காலையும் தூடு உண்டாகும்படித் தேய்க்கவும்.

நீர்ச்சுருக்கு: எலுமிச்சம்பழம் ரசம், நீர், சர்க்கரை கலந்து உட்கொள்ளல் அல்லது இளநீர் சாப்பிட்டு நீக்கிக் கொள்ள லாம்.

உடலில் இரும்புச் சத்து குறையாதிருக்க, நீர் இழிவு மஞ்சள் காமாலைக்குக் குணம் காண:

நெல்லிக்கனியைத் தினமும் உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

நீர்க்கடுப்பு:

1. கால்கட்டை விரல்களின் மேல் கற் சுண்ணாம்பைத் தாராளமாகப் பூசி உலர விடவும்.
2. வரட்டிச் சாம்பல் ஒரு கை அகலம் உள்ளதை எடுத்துத் தண்ணீரில் நனைத்துத் தொப்புளின் மேல் வைக்க வும்.
3. இளநீர் குடிக்கவும்.
4. சோற்றுக் கற்றாழையின் மடலை எடுத்து மேல்தோலைப் போக்கி நடுவி லுள்ள நுங்கு போன்ற பருப்புடன் கொஞ்சம் பனங்கற்கண்டும் கூட்டி விழுங்குவது நல்லது.
5. நெருஞ்சிமுள் கஷாயம் குடிக்க நல்லது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மூத்திரப் போக்கை அதிகப்படுத்த : பார்லித் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஆரஞ்சுப் பழச் சாறுடன் மீன் எண்ணெயைக் கலந்து கொடுக்கலாம். ஆறாவது மாதத்திற்குப் பிறகு குழந்தைக்குச் சிறிது வெந்நீரையும் சாறுடன் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி கொடுத்துப் பழக வேண்டும்.

மூத்திரம் தாராளமாகப் போக, காமாலை நீங்க: கல்யாணப் பூசணிக்காயின் மேல் ஒட்டையும், உள் பஞ்சையும் நீக்கி இடையிலுள்ள பாகத்தைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வேக வைத்துப் பிழிந்த ரசத்தில் சிறிது கற்கண்டு கூட்டி 1 அல்லது 2 அவுன்ஸ் 2 தினம் 2, 3 வேளை குடித்து வரவும். மணத்தக்காளி இலையை வேகவைத்து ரசம் எடுத்து ½ டீஸ்பூன் முதல் ½ அவுன்ஸ் வரையில் குடித்தால் பேதியாகி மஞ்சள் நிறம் மாறும்.

உணவு செரிமானம், கிராணி, விடம், கைமருந்தீடு, மூத்திரத்தடை, கல்லடைப்பு, கல்லீரலுக்கு பலம் போன்ற வற்றிற்கு : சக்கரவர்த்திக் (உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும்.) கீரையையும், வாழைத்தண்டையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள இந்நோய்களுக்குக் குணம் காணலாம். வாழைப் பூவும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சொட்டு நீர்: இது குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் கூட ஏற்படும். இதற்கு வெள்ளை முள்ளங்கியைப் பத்தைகளாக அறுத்து வேகவைத்தாவது அல்லது பச்சையாகவாவது உண்டு வந்தால் இதற்குக் குணம் காணலாம்.

சிறு நீரில் உப்பு (அல்புமின்யூரியா)

1. உப்பை அறவே நீக்க வேண்டும்.
2. தேவையானால் இந்து உப்பை வறுத்து அரை உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
3. அரிசிக்குப் பதிலாகக் கோதுமை உணவை உட்கொள்ளலாம்.
4. பார்லிக் கஞ்சியை அடிக்கடிக் குடிக்கலாம்.
5. இளநீர் உடலுக்கு ஒத்துக் கொண்டால் இதனைப் பருகலாம்.
6. தினமும் முள்ளங்கிச்சாற்றை (ஒரு அவுன்ஸ்) காலையில் பருகவும்.
7. சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, பூசணிக்காய் இவைகளை உணவில் அடிக்கடிச் சேர்த்து வந்தால் இந்நோய் சீக்கிரம் குணமாக ஏதுவாக இருக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

23. நீரிழிவுநோய்

நீரிழிவு நோய் அறிகுறிகள்

1. வாய் உலர்ந்து இலேசாகத் தாகமெடுத்தல்.
2. வழக்கத்திற்கு அதிகமாகச் சிறுநீர் கழிவது.
3. காரணமற்ற பொதுவான சோர்வும் தூக்கமும்.
4. உடலில் எடை குறைதல்.
5. மூத்திரத் தாரைகளில் அரிப்பு.
6. மன நிம்மதி இருக்காது.
7. மாறி மாறிச்சளி பிடிக்கும்.

காரணங்கள்

1. அதிகமாக உண்ணுதல், உடல் பெருத்தல்.
2. திடீரென்று ஏற்படும் விபத்து.
3. அதிகமான மனக்கவலை.
4. நரம்பு தளர்ச்சி அடைவது.
5. விரைவில் உணர்ச்சி வயப்படுவது.

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

1. அதிக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. நன்றாகத் தூங்க வேண்டும்.
3. எதைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளுதல் கூடாது.
4. களைப்பு ஏற்படும்படியான உடற்பயிற்சியோ, வேலையோ எதுவும் செய்தல் கூடாது.
5. தோல் வியாதி, பல்வலி, மலச்சிக்கல், காயம் ஆகியவை களுக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

பொதுவாக இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடலில் ஏற்படும் நோய்கள்

1. சிலந்தி, சிறு கட்டிகள், இருமல்.
2. வெட்டுக் காயங்கள் சீக்கிரம் குணமாகாது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வேறு நோய்: நீரிழிவைப் போலவே தோன்றும் டியாபடிஸ், இன்றிபிடஸ்.

அறிகுறிகள்: அதிகத் தாகம், சிறுநீரில் சர்க்கரை இருக்காது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவும் சரியாக இருக்கும். அதிக சிறுநீர் வெளியேறும். சக்தி குறைந்துக் கொண்டே போகும்.

நீரிழிவு: உடலுக்குச் சக்தியாக மாறி உதவ வேண்டிய சர்க்கரை சிறுநீரில் கலந்து பாழ்பட்டுப் போகிறது. ராகியைப் பல விதமான வகையில் பக்குவஞ்செய்து உண்ணவேண்டும்; பத்து தினங்களில் குணமாகும். முருங்கக் கீரைக்குச் சர்க்கரையை மாற்றும் குணமுண்டு. அரைக்கீரையையும் உணவில் சேர்க்கவும். இவைகளை மாற்றி மாற்றி உண்ண வேண்டும்.

உண்ண வேண்டிய பொருள்கள்

மாதுளங்கொழுந்து, மாவிலைத்துளிர். இவைகளின் கொட்டைகள், கீழாநெல்லி வேர், வேப்பங் கொழுந்து, பசலைக்கீரை, வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, வாழைப்பிஞ்சு, முள்ளங்கி, பேரீச்சம்பழம், பாகற்காய்.

நீரிழிவு நோய்: வந்தால் பிழைக்கமாட்டார்கள் என்பர். தேன் இந்த நோயை வெல்லும்.

சர்க்கரை நோய்த் தீர: "ஆவாரைப் பூத்திருக்கச்
சாவாரைக் கண்டதுண்டோ"–
பழமொழி

ஆவாரையின் பூ, இலை, காம்பு, ஆகிய மூன்றினையும் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். நாள்தோறும் காபி, டீ ஆகியவற்றிற்குப் பதிலாக இந்த ஆவாரைப் பொடியை இரண்டு தேக்கரண்டி (டீஸ்பூன்) அளவு சுடு நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடி நீராக்கி அதனுடன் போதிய அளவு பனங்கற்கண்டு, வால் மிளகு, ஏலக்காய் ஆகியவைகளைப் போட்டு பின் பால் கலந்து சுவை நீராக்கி அருந்தவும்.

நீரிழிவுக்காரர்களுக்குத் தாகம் தணிக்க — தாகம் அடங்க நீரிழிவு குறைய.

மரமஞ்சளின் வேரைக் கொண்டு வந்து ஒரு சட்டியில் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சுங்கள். பிறகு வடி கட்டி

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஆற வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தாகம் ஏற்படும்போதெல்லாம் ஒரு டம்ளர் இந்த மஞ்சள் எஸ்ஸென்சை சாப்பிடுங்கள். வறட்சி நீங்கும். தாகம் எடுக்காது.

நீரிழிவு வெங்காயச் சிற்றுண்டி: அரை வீசை வெங்காயத்தை தோல் உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பிடி எள்ளுப் புண்ணாக்கை நன்றாக இடித்துத் தூள் செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு மண் சட்டியில் பாதி அளவு மோர்விட்டு ஒரு வெள்ளைத் துணியால் வேடுகட்டி வெங்காயத்தையும் எள்ளுப் புண்ணாக்கையும் புட்டு அவிப்பது போல் துணியில் பரப்பி அவியல் செய்யுங்கள். இந்த வெங்காய அவியலைக் காலையிலும் மாலையிலும் டிபன் சாப்பிடுவதுபோல் சாப்பிடுங்கள். தேவைப்பட்டால் நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிடுங்கள்.

மதுமேகம் (டயபிடிஸ்:) உள்ளுக்கு மஞ்சள், நெல்லிக்காய், தேன், குறிப்பாகப் பாகற்காய் அதிக அளவில் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ஆகாரம்: கோதுமை, கேழ்வரகு, தேன், அதிகமாக தாகம் இருப்பின் மரமஞ்சள் குடிநீர். அதிக பசி இருப்பின் எருமைப் பால், கோதுமை, கேழ்வரகு.

மதுமேகம்: அளவு மீறிப் பருத்துக் கொழுப்பவர்களின் மூத்திரத்தில் இனிப்பு இருக்கும். மூத்திரம் அதிகமாகப் போகும். இதை மதுமேகம் என்பார்கள். இதற்கு பச்சை நெல்லிக்காயை இடித்துப் பிழிந்த ரசம் 2 அவுன்ஸ், தேன் 1 அவுன்ஸ் மஞ்சள் பொடி ½ டீஸ்பூன் ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதனால் மதுமேகம் குணமாகும்.

நீரடைப்புக்கு: வெள்ளரி விதையை அரைத்து வயிற்றின் மீது கனமாக பூசிவிடவும். வாழைத்தண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வெள்ளை நாமக்கட்டியை தேய்த்து தொப்புளைச் சுற்றி பூசிவிடவும்.

தெல்லிக்காயும், நல்ல களிப்பாக்கும் அரைத்து பசுவின் பாலிட்டு நீர் பாதியாகக் காய்ச்சி குடிக்கத் தீரும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

24. மூலம்

மூலம் வருவதற்கு மூலகாரணங்கள்: மலம் கட்டுவது, மலம் போகும்போது முக்குவது, அதிகக் காரம், புளி உணவில் சேர்ப்பது, உட்கார்ந்துகொண்டேயிருப்பது அதிவேகமாய் சைக்கிள் விடுவது, குதிரை சவாரி செய்வது முதலியனவாகும். முள்ளங்கி, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு. கீரைகள், தக்காளிப்பழம், நெய், வெண்ணெய், பசும்பால் முதலியன உண்ணவும்.

மூலத்திற்கு முதல் சிகிச்சை: குப்பை மேனி இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவான மூன்று உருண்டைகளை ஒரு கோப்பைப் பசும்பாலுடன் உள்ளுக்குச் சாப்பிட மூலத்தில் இரத்தம் வருவது நிற்கும்.

இரத்த மூலம் மூளை மூலம் ஆசனத் தினவு நீங்க: பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கிக் கொட்டைப்பாக்கு அளவு 8 நாட்கள் காலை, மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிடவும். காராக் கருணைக் கிழங்கையும் நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பிடவும். துத்தியிலை, வாழைப்பூ இவைகளைப் புளி நீக்கி, பருப்பு சேர்த்து உண்ணவேண்டும். புலால், காரம், கடுகு, புளி, காபி, டீ முதலிய பானங்கள், புகைபிடிப்பது போன்றவை நீக்க வேண்டும்.

மூலத்திலிருந்து இரத்தம் வடிதல்:

கீழாநெல்லி வேரை சுத்த நீரால் கழுவிவிட்டு அரிசி கழுவிய நீர்விட்டு நன்றாக அரைத்து அதை கச்சக்காய் அளவு மூன்று நாட்கள் ஆறுவேளை சாப்பிட குணமாகும்.

மூலம்: சேனைக்கிழங்கு, நன்னாரி ஊறுகாய் ஆகிய வற்றை உணவோடு சேர்த்துக் கொண்டால் இந்நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

1. கொம்பரக்கு என்னும் கடைச்சரக்கைப் பொடிசெய்து சிறிது தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடுவது இரத்தப் போக்கை உடனே நிறுத்தும்.
2. காசினிக்கீரையைப் பயத்தம்பருப்புடன் கூட்டிச்சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அதிகமாக இரத்தம் போகும் மூலமும் குணமடையும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

3. மணத்தக்காளிக் கீரையை மாதத்தில் இரண்டு நாளாவது சமைத்துச் சாப்பிடவும்.

4. வெங்காயத்தை ஆகாரத்தில் சேர்த்து வரவும்.

மூலக்கடுப்பு நீங்க: வாழைப்பிஞ்சை சாப்பிடவும்.

மூலச்சூடு முதலிய நோய்கள்

வெள்ளை வெங்காயத்தைப் பசும் நெய்யில் வதக்கி உண்ணவும். பச்சையாக உண்ணுதல் கூடாது.

உள் மூலம், இரத்த மூலம்

தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு கைப்பிடி பச்சை அருகம்புல் வேர் நீக்கி அத்துடன் குப்பைமேனி இலை 4 மட்டும் சேர்த்து பசும்பாலிட்டு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப் பிட்டு 200 மில்லி காய்ச்சிய பசும்பால் குடித்து வரவும். காலையில் பழைய சோறு, பகலில் மிளகாய் காரம் போடாமல் சாப்பாடு, இரவு ஏதாவது சிற்றுண்டி — இப்படி 40 நாள் செய்து வர மூலநோய் ஒழிந்துவிடும்.

மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாரம்: பால், கீரைகள், நீருள்ள காய்கறிகள், காசினிக்கீரை, மோர், சிவப்புத் தாமரை மூல உஷ்ணத்திற்கு நல்லது.

ஆசனத்தில் பவுத்திரகட்டி ஆரம்பத்திலேயே குண மடைய: எருக்கம்பாலைத் தடவிவரவும்.

பவுத்திரங்களுக்கு: குப்பைமேனி வேர் 10 பலத்தை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வெருகடி (மூன்றுவிரல் கொள்ளுமளவு) அளவு தூளுடன் நெய்யில் காலையும், மாலையும் இருபது நாட்கள் சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

25. இரத்த அழுத்தம்

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

1. சுலபமாக ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாரங்கள் உட்கொள்ளுதல்.

2. பச்சைக் காய்கறிகளும், முக்கியமாகக் கீரைகளும், மற்றும் கமலா, சாத்துக்குடி, பச்சைத் திராட்சை, பயத்தம்பருப்பு ஆகியவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

3. மலபந்தம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

4. இரவில் படுக்கும்போதும் பகலில் ஓய்வு நேரத்திலும் பாதங்களின் அடித்தளத்துக்கு மட்டும் ஆமணக்கின் எண்ணெயை அழுத்தித் தேய்த்துக்கொண்டு படுப்பது நல்லது.

5. அடிக்கடி எண்ணெய்க் குளியல் செய்யலாம்.

6. புளிப்பை நீக்கிடல்வேண்டும். புளிக்குப் பதிலாக நெல்லிக்கனி, எலுமிச்சம்பழ ரசம், மாதுளை ஆகியவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

7. கோதுமை, பழைய சம்பா அரிசி, பார்லி உணவை உண்பது நல்லது.

8. இரவில் டிபன் சாப்பிடவும்

9. அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

10. உப்புக்குப் பதிலாக யூனிசால்டை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

11. புகை பிடிக்கக் கூடாது.

12. ஓடக்கூடாது. எங்கே போனாலும் நடந்துதான் போக வேண்டும்.

31. எடை கூடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இரத்த அழுத்த நோய்

இது உள்ளவர்களுக்குக் கணுக்கால் வீக்கம் கண்டால் உடனே உப்பு சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடவேண்டும். மிளகு, கடுகு போன்ற காரப் பொருள்களையும் சாப்பிடக்கூடாது. இரத்தக் கொதிப்புக்காரர்களுக்கு வெங்காயம் சிறந்த மருந்து.

திமிர் பிடிக்கும் நோய் குணமாக

தினமும் 50 மிளகு, தூள் செய்து நெய் கலந்து சுடுச் சோற்றில் சாப்பிடவும்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு

வாழைப் பூவைத் தனியாகவோ அல்லது துவரம் பருப் புடனோ சேர்த்துக் கறிசெய்து சாப்பிடவும்.

முள்ளங்கிக் கீரை இருதயத்திற்கு நலம் தரும்.

காப்பி சாப்பிடுவதை நிறுத்தி டீ குடிக்க வேண்டும். தினம் இரண்டு வேளை குட்டித் தூக்கம் தூங்க வேண்டும். பலமான ஆகாரம் சாப்பிடக் கூடாது. தவறாமல் இரவில் படுக்கச் சென்றுவிட வேண்டும்.

அனிமியா—இரத்த குறைவு: பால், பருப்புகள், தக்காளி, கீரைகள், அரக்கீரை, பீட்ரூட், வெந்தியக்கீரை, புதினாக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, மிளகு, சீரகம், எள், கொத்தமல்லி, மஞ்சள், வெல்லம் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். மணத்தக்காளிக் கீரை, முருங்கைக்கீரை, முளைக்கீரை, ஒட்ஸ், கோதுமை, கடலை, உளுந்து, துவரை, ஆரஞ்சுப் பழரசம், வெங்காயம், தக்காளி ஜூஸ் முதலியவற்றைச் சாப்பிடவும்.

இரத்தம் சுத்தம் அடைய வேண்டுமா?

மஞ்சள் பூசணிக்காயைச் (பரங்கிக்காயை) சிறிது நறுக்கி இடித்து, சாறு பிழிந்து கொள்ளுங்கள். கால் குவளைச் சாற்றில் ஒரு மேசைக்கரண்டி தேன்விட்டு நன்றாகக் கலக்கிக் குடித்து விடுங்கள். இம்மாதிரி காலை மாலை தினம் இரு வேளையாக வாரம் இரண்டு நாட்கள் செய்து வாருங்கள். இரத்தம் சுத்த மடையும்.

இரத்தம் சுத்தமாக: தினமும் எலுமிச்சம் பழ ரசம் கொஞ்சம் குடித்து வரவும்.

இரத்த அழுத்தம்: புளியை அறவே உணவில் நீக்கவேண் டும். பாதாம் எண்ணெய் 1 அல்லது 2 டீஸ்பூன்கள் பாலில் கலந்து இரவு படுக்கும்போது உட்கொள்வது குணமளிக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் குறைவு: கரிசலாங்கண்ணி லேகியத்தை கொண்டு இதனைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்: 1. தலைவலி, 2 மயக் கம். 3 காரணமின்றி கோபம், ஆவேசம், எரிச்சல், படபடப்பு 4. தூக்கமின்மை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

26. புற்று நோய்

புற்று நோய்

இயற்கை பழக்க வழக்கங்களை மறந்து செயற்கை பழக்க வழக்கங்களை நாகரீகம் என்று கருதி வாழ்வதுதான் இந் நோய்க்குக் காரணம்.

நீக்க வேண்டியவை

காபி, டீ, கோகோ, குடி, பொடி, புகை, புலால், காரம், புளி.

சேர்க்க வேண்டியவை

சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களையும், ரசமுள்ள பழங் களையும், கீரைகளையும், பழம், பால், கருந்துளசி, தூதுவளைக் கீரை, வேப்பங்கொழுந்து.

நார்த்தங்காயை உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் இந் நோய் வராது.

வெளித்தோல் புற்று நோய்

வேப்பங்குச்சியை மென்றால் போதும், வெளித்தோல் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம் என்கிறார் உலக நல நிறுவனத்தின் தலைவரான டாக்டர் டேவிட்பார்மிஸ்.

புற்று நோய் வெளி அடையாளங்கள்

அடிக்கடி மலச்சிக்கல், இருமல், ஆராத புண், புண்ணில் இரத்தம் வடிதல், மார்பில் அடிக்கடி கட்டி உண்டாகுதல், உணவு சாப்பிடும்போது விழுங்கச் சிரமப்படுதல். உடனே டாக்டரை அணுகவும்.

தினசரி ஒரு அவுன்ஸ் தன்னுடைய சிறுநீர் குடிக்க, தன் சிறு நீரில் ஒரு துணியை நனைத்து புற்று நோய் உள்ள இடத்தில் தேய்க்க புற்றுநோய் குணமாகும். (சீல் ஸ்காட் என்ற ஆங்கில எழுத்தர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்.)

வாந்தி பேதி (காலரா)

ஒரு சாதிக்காயை நசுக்கி இரண்டு குவளை போட்டுக் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி வாந்தி பேதியாகும் நோயாளிக்கு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

15 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு முடக்கு வீதம் கொடுத்துவர வாந்தி பேதி நின்று நோயாளி பிழைத்துக் கொள்ளுவார்.

வாந்தியும் பேதியும் நிற்க

மாதுளம் பழத்தைத் தோலுடன் உரலில் போட்டு இடித்து ரசத்தைப் பிழிந்து மிளகு தூள் சேர்த்துக் குடிப்பதால் உடனே நிற்கும். முதலில் ஒரு அவுன்ஸ் ரசம் பருகலாம்.

யானைக்கால்

இரண்டு முதல் நான்கு அவுன்ஸ் வரையில் வடிகட்டிய கோமூத்திரம், இதில் அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ் ஆமணக் கெண்ணெய் விட்டு காலையில் குடித்து நன்றாக பேதியான பிறகு, ரசம்சாதம் உண்டு ஒய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது அடிக்கடி செய்து கொள்ள வேண்டிய முக்கிய சிகிச்சை யாகும்.

கோமூத்திரத்துடன் ஆமணக்கெண்ணெய் தினந்தோறும் ஒரு மாதம் சாப்பிட்டால் யானைக்கால் நோய் தீரும். வைத்தி யரின் மேற்பார்வையுடன் இதனைச் செய்தல் நலம்.

யானைக்கால் சுரத்திற்கு

1. பூண்டு 5 பல், மிளகு 20, எருக்க இலை மொட்டு 3 இவைகளை வெண்ணெய்போல் அரைத்து உருண்டைகள் செய்து உள்ளுக்குக்கொடுத்து பால் அல்லது காபிகொடுக்கவும். சுரம் கண்ட சமயம் தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்க குணமாகும்.

(அல்லது)

2. ஆட்டுப் பெருங்குடல் கொழுப்பை உருக்கி தினம் 10 துளி சாப்பிட்டுவர நீங்கும்.

(அல்லது)

3. மிளகு ஆறும், குப்பைமேனி இலை ஒன்பதும் சேர்த்து அரைத்து காலையில் 3 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு பசும்பால் குடிக்கவும்.

பத்தியம்: மருந்து சாப்பிட்ட அன்று உப்பில்லா பத்தியம் மிக அவசியம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

27. வலிகள்

கை கால் வலி:
(அ) காக்காய் வலி:

1. நாள்தோறும் ஆகாரத்துடன் வேக வைத்த வெங்காயத்தை காலை, மாலை இருவேளையும் கொஞ்சம் கொடுத்து வந்தால் அந்நோயின் வேகம் குறையும்.

2. பால், கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், பாலில் வேக வைத்த வெள்ளைப் பூண்டு ஆகியவைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். ஆண், பெண் உறவு கூடாது. பிரணாயாமம் பயிற்சியும் பத்மாசனமும் மிகவும் சிறந்த சிகிச்சை. பசும்பால் மற்ற காய்கறிகள், கீரைகள், எலுமிச்சம் பழம் ஆகியவைகளை உண்டு வரலாம்.

கொருக்குவலி:

நரம்புத்தளர்ச்சியால் உண்டாகும். நரம்பு முறுக்கேற்றும்படியான தேகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டும்.

இடுப்பு வலி

அசோகமரப்பட்டை, வேப்பமரப்பட்டை, நுணாம்பட்டை ஆகிய மூன்றையும் சம எடையில் ஒரு மண் சட்டியில் தட்டிப் போட்டு 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி தினமும் காலை மாலை குடித்து வரவும்.

இடுப்பு வலி, வாதநோய் இடுப்பு பிடிப்புக்கு, குருந்தட்டி அல்லது சிற்றாமுட்டி வேரில் 100 கிராம் எடுத்து, தட்டிப்போட்டு ஒரு படி தண்ணீர் விட்டு அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சிசுண்ட வைத்து அதைக் காலை மாலையில் ஒரு முடக்கு வீதம் குடித்து வர இடுப்பைப் பற்றிய வலிகள் எல்லாம் ஓடிமறைந்துபோகும்.

மூச்சுவிடும்போது விலாப்புறத்தில் நோய்: மிகவும் கெட்டியாய், சுவாச மார்க்கத்தில் ஒட்டிப்பிடித்து எளிதில் வெளிப்படாத கபம் இருந்து அச்சளியைத் திரவமாக்கிட மேலுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

கற்பூரம் (சூடம்) அரை பலம் வாங்கி அதனை 3 பலம் தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சிச் சூடாக வைத்துக்கொண்டு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வலியுள்ள இடத்தில் தடவி நன்றாகத் தேய்க்கவும். இம்மாதிரி இருவேளை செய்தால் மேற்கண்ட வலிகள் குணமடையும்.

கை கால் வலிகட்கு

குப்பைமேனி இலை ஒரு கைப்பிடி, முருங்கையிலை ஒரு சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து இடித்து கசக்கிப் பிழிந்து சாற்றை வலி உள்ள இடங்களில் தூடு பறக்கத் தேய்க்க வலிகள் நீங்கிப் போகும்.

கை, கால் குடைச்சல், மதமதப்பு

கொஞ்சம் சாம்பல். புறாவின் மலம் சிறிதளவு, வேப் பெண்ணெய் ஒரு கரண்டி விட்டு வறுத்துத் துணியில் வைத்து வலிக்கும் இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

கை, கால் வீக்கமாகி வலிகட்கு

எருக்கம் இலைச்சாறு, ஊமத்தன் இலைச்சாறு, இஞ்சி இடித்துப் பிழிந்த சாறு வகைக்கு 30 மில்லி எடுத்து தூடு செய்து சுண்டக் காய்ச்சிக் குழம்பு பதத்தில் எடுத்து வீக்கமுள்ள இடங் களில் பூசி வர வலியும் வீக்கமும் குறையும்.

சுக்கைத் தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்துத் தாய்ப்பால் விட்டு இழைத்து நெற்றிக்குத் தடவி சாம்பிராணிப் புகைபிடிக்க தலை வலி நீங்கும்.

குதிக்காலில் கடுமையான வலி நீங்க

யானை சாணி போட்டவுடன் அதில் வலியுள்ள குதிக்கால் பாகத்தை வைத்தால் வலி நீங்கக் குணம் காணலாம்.

கை, கால் வலிகளுக்கு ஒத்தடம்

லஞ்சமுண்டக்கீரை — (சண்டிக்கீரையை) விளக்கெண் ணெய் விட்டு வதக்கிச் தூடு பொறுக்குமளவு ஒரு துணியில் போட்டு வீங்கி, வலி தரும் கைகால் வலிகள் மூடக்கு வாதங் களுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்க அவை குணமாகும்.

மூட்டு வீக்கம் நீங்க

சுக்கை அரைத்து மூட்டு வீக்கங்களுக்குப் பூச நாளுக்கு நாள் வடிந்து குணமாகும்.

கீல்களில் பசை ஊற, நெட்டை ஒடிவது நிற்க

லஞ்சமுண்டக் கீரை (சண்டிக்கீரை) 2 கைப்பிடி அளவு குறுக அறிந்து மண் சட்டியில் இட்டு 2 குவளை நீர்விட்டு அத்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

துடன் சோம்பு கொஞ்சம் சீரகம், மிளகு 10 தட்டிப்போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை பகல் ஆக மூன்று வேளையாக 12 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர கீல் களில் பசை ஊறி நெட்டை உடைவது நின்று விடும்.

கீல்வாதங்கள், மூட்டு வலிகள், வீக்கம், கால்களை நீட்ட, மடக்க முடியாத நிலை: லஞ்சமூண்டக்கீரையை நாள்தோறும் பருப்புடன் சேர்த்துப் பொறியல், கடையல், துவையல் ஆக பகல் உணவில் நெய்யும் சேர்த்துத் தவறாமல் சாப்பிட்டுவர மேற்கண்ட வியாதிகளை வேருடன் களைந்து விடலாம்.

எல்லாவித பிடிப்பு வலிகட்கும்

முருங்கைப் பட்டை, வெள்ளைப் பூண்டு இவைகள் வகைக்கு 15 கிராம் எடுத்து தட்டிப்போட்டுப் பிழிந்து சாற்றை மேலுக்கு பூசிவர பிடிப்பு வலிகள் நீங்கும்.

வெற்றிலை, அரிசி, மிளகு, வெந்தியம் இவற்றை அரைத்து கொதிக்க வைத்து, அதன் ஆவியை நுகர்ந்து, பின்பு அளவோடு அந்நீரில் பசும் வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் குடித்தால் கால் வீக்கம், பாண்டு நோய் முதலியன நீங்கும்.

இடுப்பு வலியுள்ளவர்கள்

1. வயது முதிர்ந்தவர்கள்.
2. உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்பவர்கள்.
3. தீவிர மலச்சிக்கல் உடையவர்கள்.
4. சிறுநீர்க் கோளாறு உடையவர்கள்.
5. ஓயாமல் புகைப் பிடிப்பவர்கள்.
6. அதிக உஷ்ணம் உள்ள இடத்தில் வேலை செய் பவர்கள்.
7. அதிகமாகச் சிந்திப்பவர்கள்.
8. முதுகெலும்பு, பக்க எலும்பு பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.
9. தசைகள் வறட்சியடைந்தாலும் இடுப்புவலி வரும்.

இடுப்பு வலியின் காரணத்தை அறிந்து அதற்குத் தக்கபடி அவைகளைக் களைந்தும் இடுப்புவலிக்குக் குணம் காணலாம்.

தொடர்ந்து நீடிக்கும் இடுப்பு வலிக்கு உளுந்தை வறுத்துப் பொடி செய்து அதனுடன் சர்க்கரை கலந்து தினம் ஒரு பலம் அளவுக்குச் சாப்பிடக் குணம் உண்டாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

28. காய்ச்சல் சீதள சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

குளிர் காலங்களில் ஏற்படும் ஜலதோஷமும், சளியும், இருமலும், ஜுரமும் குணமாக

மிளகுக் கஷாயத்தில் சிறிது வெல்லமோ, நாட்டுச் சர்க்கரையோ கூட்டி இளஞ்சூடாக வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை அல்லது 2 நாட்கள் குடித்து வர, மேற்சொன்ன வியாதிகளைத் தடுக்கலாம்.

சளி ஜுரத்திற்கு நெற்றியில் பற்று

வெற்றிலைக் காம்பு, இலவங்கம், ஏலரிசி இவைகளைச் சம எடையில் (தோராயமாக) எடுத்து, கொஞ்சம் பாலும் கூட்டி, அம்மியில் அரைத்துப் பாலில் கரைத்துச் சூடாக்கி, களிபோல் கிண்டி எடுத்து இதனை நெற்றி, உச்சி முதலிய இடங்களில் பற்றுப் போடவும். பிறகு தணல் கொண்டு பற்றிட்ட பாகத்தைத் தணலில் காய்ச்சுவது நல்லது, சளி முறிந்து ஜுரம் குணமடையும்.

அதிகமான ஜலதோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டால் (தொண்டைப் புண்ணால் அதிகமாக கஷ்டப்பட்டால்) வேப்பம்பூ வீசம்படி, வெண்டைக்காய் பன்னிரண்டு (12) கொண்டு வந்து சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி, கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி விடவேண்டியது. பதினைந்து நிமிடம் கழித்து வெந்நீர் ஆவியைத் தொண்டையினுள் நன்றாய்ச் செல்லும்படி வாயைப் பாத்திரத்தின் வாயின் அருகே வைத்துப் பிடிக்க வேண்டும். உடனே குணம் காணலாம்.

சாதாரண காய்ச்சல்

இஞ்சியைத்தட்டி அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து ஒரு சுத்தமான கரண்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் ½ அவுன்ஸ் தேன் விட்டு தேன் பொங்கும் பொழுது இஞ்சிச்சாற்றை விட்டுக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 3 வேளைக் கொடுக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

காய்ச்சலாக உள்ள ஒருவனுக்கு

அன்னரசமும், நெல்லிக்காய் துவையலும், எலுமிச்சப்பழ ஊறுகாயும் கொடுப்பது இயற்கைச் சிகிச்சை. பித்த சுரத்திற்கு அரிசிநொய் கஞ்சியும், வாத சுரத்திற்குப் பார்லி வேகவைத்தத் தண்ணீரும் கொடுப்பது நல்லது.

மலேரியா ஜுரத்திற்கு

சம அளவு துளசிச்சாறு இஞ்சிச்சாற்றுடன் சுத்தமான தேனைச் சம அளவு கலந்து 5 நாள் 15 வேளை சாப்பிட்ட உடனே ஜுரம் தீர்ந்து விடும்.

இன்புளுயன்சா

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுடன் தேனும் வெந்நீரும் கலந்து வாயில் விட்டுத் தொண்டை வரைக்கும் கொப்புளித்துச் சிறுக சிறுகப் பருகினால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கி, சுரமும் நீங்கும்.

தேன் களைப்பையும், உடல் அசதியையும் போக்கும். தேனில் இரும்புச்சக்தி உள்ளது.

சீதளக் காய்ச்சல்

தும்பையின் பூச்சாற்றை ஒரு துளி வீதம் கண்களில் விடத் தலைவலி, காய்ச்சல் நீங்கும்.

சளி முறிய, ஜுரம் தணிய நெற்றிக்குப் பற்று

வெற்றிலைக் காம்பு இலவங்கம் (கிராம்பு) ஏலரிசி சமஎடை எடுத்துக் கொஞ்சம் பாலும் கூட்டி அம்மியிலிட்டு அரைத்து, சிறு வில்லைகளாகத் தட்டி வெயிலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு அதைப் பாலில் கரைத்துச் சூடாக்கி களிபோல் கிண்டி நெற்றி உச்சியில் பற்று போடவும்.

ஜுரத்திற்குப் பிறகுள்ள பலவீனம் போக, எல்லா வித பலவீனங்களும் போக

வேப்பம்பூ கொஞ்சம், நிலவேம்பு கொஞ்சம் இரண்டையும் நன்றாகச் சதைத்துக் கஷாயம் செய்து ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் நாளைக்கு ஒருமுறை குடித்துவரக் குணம் காணலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வயிற்றுவலி, மயக்கம், அஜீர்ணம் நீங்க

வெற்றிலையில் சுண்ணாம்பு பூசி அதை மண்சட்டியி லிட்டுக் கருக்கி 1 படி நீரை வார்த்து அதை 1/8 படி (ஆழாக்கு) பாகமாய்ச் செய்து குடிக்கவும்.

கபம் நீங்க, விந்து அதிகரிக்க

முருங்கையை அதிகமாக உட்கொள்க.

ஜலதோஷம் நீங்க

படுக்கைக்குப் போகும்போது ஒரு வெங்காயத்தை 5 மிளகுடன் அரைத்து அந்த விழுதை உட்கொண்டு சிறிது சுடு தண்ணீர் பருகினால், எவ்வளவு கடுமையான ஜலதோஷ மும் பறந்துவிடும்.

சலுப்பு, சுரம், மார்ச்சளி, இருமல், நெஞ்சுக்கட்டு, நெஞ்சு நோய், காசம்

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, சன்ராஷ்டகம், ஏலரிசி, தாளிசப் பத்திரி வகைக்கு ஒரு பலம், தனித்தனி இள வறலாக வறுத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து துணியால் சலித்து மூன்று விரலால் எடுத்து (திரிகடிப்பிரமாணம்) தேனில் அல்லது சர்க்கரையில் நாளைக்கு மூன்று வேளை. இதுபோல் 5 மாதம் வரை உப்பு, புளிப்புப் பண்டங்கள் நீக்கிச் சாப்பிட்டு வர காசநோய் நீங்கும்.

சீதள சம்பந்தமாக மண்டை பீனிசம்: (முகத்தில் வீக்கம், வலி)

குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்களை நீக்கவும், வேளைக்கீரை யைத் தினந்தோறும் கொண்டு வந்து இடித்துப் பிழிந்து சக்கையை மட்டும் நெற்றியில் வைத்துக்கட்டி 15 நிமிடம் கழித்து எடுத்துப் பிழிய நீர் வடியும். இப்படி ஒரு வாரம் செய்க.

நீர்கொண்டு இருப்பதைக் குணமாக்க

இவர்கள், அகத்திக்கீரை, சிறுகீரை, பசலைக்கீரை ஆகிய வற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உணவுடன் சேர்க்க, பசும்பால் சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடிக்கவும்.

சாதாரண இருமல்: ஒரு டம்ளர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து மிளகு அளவு பச்சைக் கற்பூரத்தை அதில் போட்டால் ஆவி வரும். அந்த ஆவியை முகர்ந்தால் இருமல்வருவது நின்றுவிடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வறட்டு இருமல்: மிளகை நெய்யில் வறுத்து ஒன்றிரண்டாய் பொடி செய்து இதனை வெல்லப்பாகில் கூட்டி, சுண்டைக்காய் அளவில் உருட்டி வைத்துக்கொண்டு இதில் ஒரு உருண்டையை வாயில் அடைத்து உமிழ்நீரை விழுங்கி வருவதால் வறட்டு இருமல் நீங்கிக் குணமாகும்.

ஒற்றை இருமல் (வறட்டிருமல்): அதிமதுரம், சிற்றரத்தை, கடுக்காய்த்தோல் சுவைக்க சுகம் காண்க.

இருமலுடன் ஈழை குணமடைய: முசுமுசுக்கைக் கீரையைச் சாப்பிடவும்.

சளியுடன் கூடிய இருமல்: திப்பிலியை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து இடித்துச் சூரணித்து அந்தத் தூளில் அரை டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து பசுநெய் விட்டுக் கலந்து காலை வேளை சாப்பிடவும். மூன்று முதல் 5 நாட்கள் சாப்பிட்டால் சளியும் வெளிவரும், இருமலும் நீங்கும்.

வெற்றிலையில் எண்ணெய் பூசி அகல் விளக்கில் இளஞ் சூடாக்கி நெஞ்சில் இட்டால் கபம் இருமல் நீங்கும்.

சளி இருமல் இரத்தம்: ஆடாதோடை வேர், முசுமுசுக்கை இலை, சித்தரத்தை, அதிமதுரம், ஜடாமஞ்சள் ஆகியவைகளைச் சம அளவு எடுத்து இடித்துத் தூளாக்கி 1 பலம் தூளுடன் 8 அல்லது 10 அவுன்ஸ் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 4 அவுன்ஸ் ஆனதும் வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் மூன்று தரம் ஒரு நாளைக்குச் சாப்பிடவும்.

சளியை நீக்க: வெற்றிலை நீர் (சாறு)

சீதளம் போக: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலித் தூளை அரை டீஸ்பூன் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட சீதளம் போகும்.

காரமுள்ள கருப்பு வெற்றிலையின் சாற்றைப் பருகினால் கபம், சீதளம் முதலியன நீங்கும்.

ஜலதோஷத்தில் தொண்டைக் கமறலுக்கு

1. மருந்துக் கடையில் கேட்டு சித்தரத்தை என்ற வேரை வாங்கி வந்து அதில் ஒரு சிறிய துண்டை நசுக்கி வாயில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ்நீரை விழுங்கிக்கொண்டு வந்தால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும். சளி வெளிப்பட்டு குரல் கம்மலும் நீங்கும்.

2. அதிமதுரம் என்ற வேரையும் மேற்சொன்ன விதமாக உபயோகிக்கலாம்.

இருமிச் சளியைப் போக்க

மிளகுருண்டை முசுமுசுக்கைக் கஷாயம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கபத்தை வெளிக்கொண்டு வர

நெல்லிக்காய் சாப்பிடவும். துளசிச் சாரில் தேன் கலந்து சாப்பிடவும். பெரியவர்கள் சளியைப் போக்க வெற்றிலை போடவேண்டும்.

நெஞ்சுக் கபம் கட்டிக்கொள்ளுதல்: துளசி, கருந்துளசி இலையைச் சாறு பிழிந்து ஒரு கரண்டி தேன் விட்டுப் பெரியவர்கள் ஓர் அவுன்ஸ் குடிக்கலாம். குழந்தைகள் பத்துச் சொட்டுப் பருகலாம்; கபத்தைத் துளசிச்சாறு அறுத்துவிடும்.

மரலியை ஒட்டும் மாமூலிகை: அந்திம காலத்தில் சுவாசத்தைத் தடை செய்கின்ற கெட்டியாகத் தடித்து, இறுகிப் போன கபத்தை கோழையை மெல்லிய நீர்போன்ற சளியாக வெளியில் தள்ளுகின்ற சிறந்த சக்தி துளசிச் செடிக்கும், அதன் வேருக்கும், கிளைக்கும், தழைக்கும் உண்டு. இராச வைத்திய வியாதிகளையும், சேத்துமத்தின் நஞ்சுத் தீமைகளையும் நீக்குகின்ற சக்தி வாய்ந்தது.

சளியில் இரத்தம் ஆடாதோடை இலையை மட்டும் ஆய்ந்து எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, பிட்டு போல ஆவியில் வேகவைத்து, பிறகு எடுத்து, சூடாக இருக்கும்போதே இலைகளைப் பிழிந்து ரசத்தை எடுத்துக்கொண்டு, இந்த ரசம் 1½ அவுன்சுடன் அரை அவுன்ஸ் தேனைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மருந்தை 10 பைசா அளவு தினமும் நாலு முதல் ஆறு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல், சளி குறையும். சளியில் இரத்தம் வருவதும் குணமாகும். இந்த மருந்தைத் தினமும் புதிதாகச் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

பீனிசத்திற்கு ஏற்ற கீரைவகைகள்

1. தூதுவளைத் துகையல் தினமும் சேர்க்க.

2. முசுமுசுக்கை உளுத்தம் பருப்புடன் உணவாகக் கொள்க.

3. சுற்பூரவல்லியைச் சாறுபிழிந்து 20 முதல் 40 துளி பாலில் கலந்து குடித்தல்.

ஆவி பிடிப்பது (அல்லது) வேது பிடிப்பது: சிறிதளவு நொச்சி இலையை எடுத்துக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு அதன் ஆவியைப் (வெளிக்காற்றுப் படாதவாறு) பிடித்தால் சுவாசித்தல் மிகவும் சிரமப்படுபவர்களும் இரவில் அவஸ்தை இன்றி தூங்கலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

29. காலில் ஆணி, பித்த வெடிப்பு முதலிய நோய்கள்

கால் ஆணி

அம்மாம் பச்சரிசி இலையைக் கிள்ளி வரும்பாலைத் தடவ வேண்டும். அம்மாம்பச்சரிசி இலையில் இருவகையுண்டு. எது வானாலும் சரி. இச்செடியின் இலைகளைக் கிள்ளி, கிள்ளப் பட்ட இருபாகத்திலும் ஊசிநுனி அளவாக ஒவ்வொரு துளி வெளுத்தபால் இருக்கும். இந்தப் பாலை ஆணி இருக்குமிடத் தின்மேல் பூராவிலும் அநேக இலைகளைக் கிள்ளிப் பூசிவர, அப்பாகம் மிருதுவாகி குணமேற்படும்.

தேங்காய்க் கொட்டாங்கச்சியை எரித்த தணலை ஒருமண் தட்டில் போட்டு அதில் காட்டு மரவட்டையின் சடலத்தை யிடப் புகைவரும். கண்டங்கத்தரி பழுத்த பழங்களை உலர்த்தி புகை உண்டாக்கிப் புகையிடுவதும் சிறந்தது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை இந்த இடத்தைப் புகை புகச்செய்யவேண்டும்

காலில் கண்ணாடி குத்திவிட்டதா?

ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்துக் கிளறிக் கட்டுங்கள் எவ்வளவு சிறிய துண்டானாலும் வெளியே வந்துவிடும்.

பித்த வெடிப்புக்கும் கால் ஆணிக்கும்

சிற்றாமணக்கு எண்ணெயையும், கிளிஞ்சல் சுண்ணாம்பை யும் சேர்த்துக் கலக்கிக் காயவைத்து இளம் சூடாகக் கால் ஆணிமேல் அல்லது பித்தவெடிப்பு மேல் தடவிவர அவை நீங்கிவிடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

30. உடம்பு உஷ்ணம், வறட்சி முதலியன

உடல் உஷ்ணம் தணிய

பேயன் வாழைப்பழம் பில்லைகள், திருநெல்வேலி பனங் கற்கண்டு, சிற்றாமணக்கெண்ணெய் ஆகியவைகளை வெய்யி லில் ஒரு புட்டியில் வைத்து எடுக்கவும். ஒரு பில்லையைச் சிறிது எண்ணெயுடன் தினமும் சாப்பிட்டுவர உடல் உஷ்ணம் குறையும். மலச்சிக்கலும் வராது.

உடல் வறட்சி

சோப்பு, சுனோக்களை உபயோகிக்கக் கூடாது.

1. கீரைகள். வெண்டை, பூசணி, புடல், தக்காளி போன்ற தண்ணீருள்ள காய்கறிகள் ஆகாரத்தில் சேர்த்துவர வேண்டும்.

2. மாமிச சூப், எள்ளுப்பொடி, வெல்லக்கட்டி, தேங்காய் சாதம், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை முதலியவை களைச் சாப்பிடவும். காராமணிக்காயைப் பயத்தம் பருப்புடன் கறிசெய்து சாப்பிடவும்.

உடல் கனத்துத் தோன்றும் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியவில்லை

முளைக்கீரை, உப்புப் பண்டங்களை மிகுதியாகக் கொள்ளல், புளிப்புப் பண்டங்களை நீக்கல். சுக்குத்தூள் சோடா உப்பு ஆகிய இரண்டையும் சமமாகக் கலந்து மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் குன்ம வலி நீங்கும்.

உடம்பில் அரிப்பு

புளிப்பு கொள்ளவும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம், புளித்த மோர் உண்ணவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடல் முழுவதும் நீர் சுரந்து உடல் ஊதிப் பருத்து வருகிறது, கைகால் மூட்டுகள், பாதம் முழங்கால் இடைவிடாது வலி

உத்தாமணி இலையைப் பறித்து மண் சட்டியில் விளக் கெண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சூட்டுடன் கைகால் மூட்டு, மூட்டுகள், பாதம், முழங்கால்களில் இடைவிடாது ஒத்தடம் கொடுத்து வர, நிச்சயம் வலி நீங்கும். வீக்கம் கண்ட இடத்தில் சுக்கு, நாமக்கட்டி, பெருங்காயம் அரைத்துப் பற்றுப்போட்டு நெருப்பனல் காட்டினால் குடைச்சல் வலி நீங்கும்.

உடம்பில் வீக்கம்: மல்லிகைப் பூக்களை அரைத்து வீக்கத்தின் மேல் பூசவும். வீக்கம் வற்றி விடும்.

உடம்பின் எந்தப் பகுதியிலாவது வீக்கம் போக

எருக்கம்பாலைக் கொண்டு வந்து வீக்கத்தின்மேல் தடவி விடுங்கள். வீக்கம் வற்றி விடும்.

மேனி பளபளக்க

கரிசலாங்கண்ணி இலையை அரைத்து உடம்பில் பூசி 10 நிமிடங் கழித்து குளிக்க உடல் பொன் நிறமாகும். தோல் நோய்கள் வராது காக்கும்.

உடம்பில் உள்ள உஷ்ணம் தணிய

கொஞ்சம் வெந்தியத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் அதைக் குடித்தால் போதும். உடம்பில் உஷ்ணமெல்லாம் தணிந்து விடும். குளிர்ச்சி அடையும்.

உடல் உஷ்ணம் தணிய: அதிகமான மசாலாப் பொருட் களை உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் உடல் உஷ்ணமடையும். வெண்டைக்காய் விதைகளைப் பார்லிக் கஞ்சிபோல் வேக வைத்து மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல் நின்று விடும். வெண்டைக்காய் நிறைய சாப்பிடுங்கள்.

உடல் உஷ்ணம்: 30 அல்லது 40 வயதுக்குமேல் உள்ள வர்கள் உஷ்ணம் 98.2 டிகிரி உஷ்ணம் இருக்க வேண்டும். உஷ்ணம் குறைவது உடல் நலமின்மையைக் குறிக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கசப்பு குறைந்தவர் பகலில் பாகற்காயும், இரவில் சுண்டைக்காய் வற்றலும் தினம் உட்கொள்ளவும். காரம் குறைந்தவர் மலச்சிக்கல் நீங்க அரைக்கீரையை மிகுதியாக உண்ணலாம். நச்சுக்கொட்டை, கலவாங்கீரைகளை உண்ணவும். கீரை கிடைக்காத சமயம் மிளகு, சீரகம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் பொடி செய்து சூடான சாதத்தின்மேல் போட்டு சூடான நெய்யை ஊற்றிக் கலந்து சாப்பிடவும்.

கணைச்சூடு: அதிமதுரத்தைப் பொடித்து பதநீரில் காய்ச்சிப் பாகு பதத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு காலையிலும், மாலையிலும் ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு உட்கொண்டால் அதி உஷ்ணம், நீர்க்கடுப்பு, எரிவு, அதிக பித்தம் தீரும்.

கணைச்சூடு மிகுந்தவர்கள்: கணைச்சூடு உள்ளகுழந்தைகள், பெரியோர்களுக்கு ஓணாங்கொடி சாற்றைப் பிழிந்து உப்பு சேர்த்து அரைத்து காலை நேரம் உடம்பு பூராவும் மேலுக்குத் தேய்த்துக் கால்மணி நேரம் கழித்து இளஞ்சூடான தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும். உடம்பில் உள்ள கணைச்சூடு கழிந்து மெலிந்த உடம்பு தேறிவரும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க

1. அதிகமாகப் புசித்தல் கூடாது.
2. இனிப்பும், குளுமையும் கொழுப்புச் சத்தும் அதிகமாக உள்ள ஆகாரங்களை உணவில் அகற்றல்.
3. பகலில் உறங்குவதைத் தவிர்த்தல்.
4. கோதுமை, பார்லி, பழைய சம்பா அரிசி, தேன் முதலியவை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. குடிநீருடன் தேன் கலந்து குடித்தல்.
6. கடுக்காய்த்தோல், தாணிக்காய்த்தோல், நெல்லி முள்ளி, சுக்கு, திப்பிலி, (வறுத்துப் பொடித்த) இந்துப்பு ஆகியவற்றில் தனித்தனியாகச் சூர்ணமாக சமஎடையில் கலந்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு சிட்டிகை வீதம் தினம் இரண்டு வேளை சிறிது நல்லெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆறு மாதத்தில் உடல் பருமன் குறையும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பருமனாகிவிடத் தொடங்கும்போதே முன்னெச்சரிக்கை யாகத் தினமும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் உட்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு ஸ்பூன் தேனை ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து ஆகாரத்திற்குப் பின் தினம் இரண்டு வேளை குடித்து வர வேண்டும்.

அதே சமயத்தில் கொழுப்பைக் குறைக்க கூடியதுமான ஆகாரம், கோதுமை, பார்லி, பழைய சம்பா அரிசி, தேன் முதலி யன சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

"உப்பையறிந்தவன் வாதி; உணவில் உப்பை ஒழித்தவன் யோகி."

உடல் பருமன் குறைய: எட்டு வாழைப்பழங்களையும் நாலு கிளாஸ் பசும்பாலையும் சேர்த்துத் தினசரி கொடுத்துக் கொண்டு வந்தால் பத்து தினங்களுக்குள் ஒன்பது பவுண்டு சதை குறையும். இரண்டு வேளை உணவை வாழைப்பழமும் பாலுமாகவும் ஒரு வேளை சாதாரண உணவாகவும் கொள்ள லாம்.

உடல் பெருக்க வேண்டுமானால்: மூன்று வேளை சாப்பாடும் மேற்சொன்ன வாழைப்பழம், பாலும் சாப் பிட்டு வரவும். நல்ல பசும்பாலுடன் வாழைப்பழம் கலந்தால் அதன் சத்து அபாரமாகி விடுகிறது.

உட்சுரத்திற்கு: சீரகம் ½ படி, ஈரவெங்காயம் ஒருபடி உரித்து அரிந்த சீரகத்தையும் வைத்து நெய்யில் கலந்து வெந்த பதத்தில் இறக்கிப் பழகின பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். இதனை அதிகாலையில் வெருகடி (மூன்று விரல்கள் கொள்ளு மளவு) பிரமாணம் உட்கொள்ள உட்சுரமும், வரட்சியும் தீரும்.

சன்னிக்கு: முருங்கைப்பட்டைச் சாறும் தேனும் கூட்டி, உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

இதற்கு நசியம்: முருங்கைப்பட்டைச் சாறும், தும்பைச் சாறும், வேப்பம்பட்டைச் சாறும், குப்பைமேனிச் சாறும், மிளகும் சமமாக எடுத்து அரைத்து நசியம் செய்ய சன்னி தீரும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

31. சுளுக்கு

சுளுக்கு பிடித்துக் கொண்டதா?

பிரண்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, புளி, உப்பு சிறி தளவு சேர்த்து, அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி, குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கி சூடு சிறிது ஆறிய பின்பு சுளுக்கு உள்ள இடத் தின்மேல் பற்றுப் போட்டு வரவும். இம்மாதிரி 2 அல்லது 3 முறை போட்டுவர பூர்ண குணமடையும்.

காலில் கையில், சுளுக்கு

வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கிச் சாறு எடுத்துச் சிறிது உப்புத் தூளை அதில் சேர்த்து கையிலோ, காலிலோ தடவினால் சுளுக்கு போய்விடும்.

இரத்தம் கட்டிய வீக்கத்திற்கு: வேப்பிலையை அரைத்து சட்டியில் கிளறிக் கட்டவும்.

சுளுக்கு, வீக்கம் முதலியவைகளுக்குப் பற்று: புளி, உப்பு சமனெடை எடுத்து அரைத்து கரண்டியில் இட்டு சூடேற்றி, கை பொருக்கும் சூட்டுடன் பற்றுப் போட்டு காலையில் வெந்நீரில் கழுவிவிட வேண்டும்.

சுளுக்கு: (Sprain & Strain): ஜவ்வுகள் (Ligaments) சிதைந்தோ அல்லது வேறுவிதமாகக் கோளாறு அடைந் திருந்தால், வலி உண்டான பாகத்தைத் தாங்கக்கூடிய சூடான நீரில் அமர்த்தி வைத்துக்கொண்டு அந்தச்சூடு ஆறாமலிருக்க ஐந்து நிமிடத்திற்கு ஒருதரம் வேண்டிய அளவு சூடான தண்ணீரை ஊற்றிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பூர்ண குண மாகும். எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருப்பின் இச் சிகிச்சை செய்தல் கூடாது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

32. வாத நோய்கள்

வாதசம்பந்தமான நோய்கள்: வெந்தியக் கீரையை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வாதத்தைப் போக்க: வெற்றிலைச்சாறு, அதாவது வெற்றிலை போடுவது நல்லது.

வாத நோய்க்குத் தக்காளிச்சாறு அருந்தவும்.

கை, கால்களில் வாதநோய்: இந்நோய் உள்ளவர்கள், கொஞ்சம் கந்தகத் தூளை வேப்ப எண்ணெயில் கலந்து கை கால்களில் தேய்த்து வந்தால் வாதநோய் மட்டுப்படும்.

முடக்குவாத நோயாளிகட்கு: முடக்கு வாதத்தால் கால் நீட்ட மடக்க முடியாது. படுக்கையாகிவிட்ட நோயாளிகட்கு லஞ்சமுண்ட என்னும் கீரையை வேண்டிய அளவு எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 5 மிலி (1½ அவுன்ஸ்) வீதம் ஒரு நாளைக்கு 5 வேளை 2½ மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுத்துவர 6 நாட்களில் முடக்கு வாதத்தில் முடங்கிய மூட்டுகளில் அசைவு ஏற்பட்டு நீட்ட. மடக்கவும் படுக்கைப் புண்கள் எல்லாம் மாறி நோயாளிக்குப் புத்துயிர் ஊட்டச் சத்து கொடுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இளம்பிள்ளை வாதம்: இந்நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்ல பச்சை வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளைத் தின்ன வேண்டும்.

நரித்தலை வாதம்: லஞ்சமுண்ட மரத்தின் பட்டையை 5 பலம் எடுத்து, 1 பலம் வெள்ளைக்கடுகு, சுக்கு 1 துண்டு, பெருங்காயம் மிளகளவு சேர்த்து மைபோல் அரைத்து கணுக்கை, முழங்கால் முட்டிகள் ஆகிய இடங்களில் வீங்கி அசைக்க முடியாத போதும் அவைகளின்மேல் தடவிவர வலிகள் யாவும் மெதுவாக நீங்கி வீக்கங்கள் கரையும். நெட்டை ஒடிதலும் வாத உடம்புக்கு நல்லது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கீல்வாதம் (ருமாட்டிசம்): கீல், (அ) சதைப் பூட்டுகளில் வீக்கம் உண்டாகும். ஆண்களை விடப் பெண்களுக்குத்தான் அதிகமாக வரும், இரத்த ஓட்டம் மந்தமாக இருக்கும். கைகால் களின் நுனிப்பாகங்கள் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். ஈரம் கசிந்தது போல் இருக்கும். 40 வயதிற்கு மேல் வரும் நோய்.

1. உத்தாமணிக் கீரையைப் புளி நீக்கிப் பருப்புச் சேர்த்து சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

2. முடக்கத்தான் கீரையைப் புளி நீக்கி வேகவைத்து நீரை வடிக்கட்டாமல் உண்ண வேண்டும்.

குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாகாது. மிதமான சூடுள்ள நீரில் குளிக்க வேண்டும். ஈரம் படாதவாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடின வேலைகளை விலக்க வேண்டும். நடுப்பகலில் உணவுக்குப் பிறகு ஒரு மணி நேரம் ஓய்வெடுக்க வும். மனக்கவலையையும் தவிர்க்கவும்.

உணவுப் பொருள்கள்: இஞ்சி, பாசிப்பருப்புக் கஞ்சி, கோதுமைமாவுக் கஞ்சி நலம். கஞ்சியில் பசும்பால் சேர்க்க வெல்லம் (அ) உப்பு சேர்த்துக் கொள்க. இதனை மூன்று வேளை சாப்பிடவும்.

பச்சைக் கேரட், வெள்ளரி, வெண்டை, சமைத்த கீரைகள், பாலில் வேகவைத்த வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றை உணவில் சேர்க்கவும். வீக்கமுள்ள பாகத்திற்கு மிதமான வெந் நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

நீக்க வேண்டியவை: காரம், கடுகு, அதிக எண்ணெய், கிழங்குகள், கடலைகள் புலால், கொத்தவரங்காய், சுண்டைக் காய், பாகற்காய், பரங்கிக்காய், கத்தரிக்காய், அவரை மொச்சை, பட்டாணிப் பருப்பு.

(இரத்த) வாதம்: பிண்ட தைலத்தால் ரத்தவாதம் வந்துள்ள விடத்தின் வீக்கத்தின்மேல் தாரையாக ஊற்றவேண்டும். கால் மணிநேரம் இப்படி செய்வதால் வீக்கமுள்ள இடத்தில் சூடு நீங்கி எரிச்சலும் வலியும் குறையும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

33. வாய்வு நோய்கள்

சகல வாய்வு

சுக்கு 1 பலம், மிளகு ½ பலம், திப்பிலி 1 பலம் இவைகளைச் சூடாக்கி பதநீர் விட்டு அரைத்து மாத்திரை செய்து நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளையாக இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட்டால் நிச்சயமாக சகல வாய்வும் நீங்கிவிடும்.

வாய்வு நோய் குணமாக

காப்பியை விட்டு டீ குடிக்கவும். பால் கலக்காத டீயில் சில சொட்டு எலுமிச்சம்பழ இரசத்தை விட்டுச் சாப்பிட்டால் ஆயுள் அதிகமாகிறது என்கிறார்கள்.

வெற்றிலை, சுக்கு, மிளகு ஆகிய இம்மூன்றையும் மென்று விழுங்கி, வெந்நீர் குடித்தால் வாயு நீங்கும்.

வாய்வு உடம்பு அஜீரணம் நீங்கிப் பசி எடுக்க: சுக்கை சிறிது எடுத்துப் புறவி நீக்கி, இடித்து, சலித்து அதன் எடைக்கு சர்க்கரை கலந்து, காலை மாலை, வாயில் கொட்டி சிறிது வெந் நீர் குடிக்கவும். வாயு உடம்பினர் வாரம் ஒருமுறை சாப்பிடுவது நல்லது.

பித்தவாய்வு, மயக்கம், மார்பு நோய், மார்பு எரிச்சல், மலச்சிக்கல்

சோம்பு அரை பலம், தனியா கால் பலம், சுக்கு அரைக் கால் பலம் எடுத்து மூன்றையும் இடித்து 2 ஆழாக்கு நீர் விட்டு ஒரு ஆழாக்காகக் காய்ச்சி பனைவெல்லமும், பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடுக.

முள்ளங்கிக் கீரையைப் பக்குவப்படுத்தி உண்டால் கல்லீரலில் உள்ள தோஷத்தைப் போக்கி இருதயத்திற்குப் பலத்தைத் தரும்.

ஒடுவாய்வுக் கட்டிகளுக்கு: ஒணாங்கொடியை இடுப்பில் தினமும் கட்டி வைக்க ஒடுவாய்க் கட்டிகள் வேறு இதர சிகிச்சைகள் இன்றியே குணமாகிவிடும். இது கை கண்ட அனுபவ சிகிச்சையாகும்.

கீல் வாய்வுப் பிடிப்பு நீங்க: ஆடாதொடை இலை 32, பட்டை 3 தோலா சேர்த்துக் கியாழமிட்டு, சூடாக இருக்கும் போது கீல்வாய்வுப் பிடிப்பு உள்ள பாகத்தைக் கழுவினால் கீல்வாயு வலியும் வீக்கமும் உடனே நீங்கிவிடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

விஷக்கடிகள் (பிராணிகள்)

34. பாம்புக்கடிகள்

மடம், சுடுகாடு ஆகிய இடங்களில் வசிக்கும் பாம்புகளுக்கு விஷவேகம் அதிகம்.

பஞ்சமி, அஷ்டமி, நவமி, சந்திய காலங்கள், நடுராத்திரி, பரணி, மகம், திருவாதிரை, விசாகம், புனர்பூசம், பூசம் முதலான திதி நட்சத்திர வேளைகளில் விஷம் தீண்டினால் அவர்கள் பிழைக்க மாட்டார்கள்.

கங்கைக்கரை, மலைப்பொந்து, கோயில்கள், சுடுகாடு, நந்தவனம் ஆகிய இடங்களில் வசிக்கும் பாம்புகள் கடித்தால் மரணம் உண்டாகும்.

பாம்புக் கடித்துவிட்டால்: உடனே கடிவாய்க்கு மேலே ஒரு கட்டுப் போட வேண்டும். கடித்த இடத்தைக் கத்தியால் கீறி இரத்தத்தை உறிஞ்சி துப்பிவிட வேண்டும். அப்போது உறிஞ்சுபவர் வாயில் புண் இருக்கக் கூடாது.

பாம்புக் கடிக்கு: வசம்பைக் கொஞ்சம் வறுக்க வேண்டும். அதைக் கல்லுரலில் இட்டுப் பொடி ஆக்குங்கள். தேனில் அந்தப் பொடியைக் குழைத்துக் கொடுங்கள். தப்பிப் பிழைப் பார்கள்.

பாம்பு விஷம்: தூதுவளை இலைச்சாறு 10 துளிகள் விட்டுப் பசும்பால் 100 மில்லியுடன் கலந்து தவறாமல் 20 நாள் குடிக்க பாம்புக் கடிவிஷம் உடலைவிட்டு நீங்கும். கடுகு, எண் ணெய் போன்றவைகளை நீக்க வேண்டும்.

விஷப்பரீட்சை

பாம்புக் கடித்தவுடன் ஏற்படும் மாறுதல்கள்

1. கசப்பு வஸ்துக்களைத் தின்றால் அச்சுவை மாறுபடும்.
2. விரல், நகம் தலைமயிர் ஆகியவைகளைப் பிடித்து இழுத்தால் வலி தெரியாது.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

3. சூரியன், சந்திரன் முதலியவைகள் தெரியாமல் இருண்டு இருக்கும்.

பாம்புக் கடிக்கு: அருகம் புல்லை அரைத்து பாம்புக் கடித்த இடத்தில் உடனே வைத்துக் கட்ட விஷம் முறிந்து விடும். அருகம் புல் பல வியாதிகளுக்கு மருந்து.

சிறுபாம்புக் கடிக்கு

வேப்பிலை, வெங்காரம் ஆகியவிரண்டையும் அம்மியின் மேல் வைத்து தண்ணீர் விட்டு அரைத்து நெய்யுடன் கூட்டி உட்கொள்ளச் சிறுபாம்புக் கடிகள், மண்டலிக்கடிகள், பத்ம விஷம் முதலியன நீங்கும்.

சிறுபாம்புக்கடி விஷம் குணமாக: வாழைப்பழத்தை நறுக்கி இரண்டு வில்லைகளுக்கு நடுவே கடலை அளவு பெருங் காயத்தை வைத்து மூடி அப்படியே விழுங்கிவிட, காலையில் வெறும் வயிற்றில் 5,6 துண்டுகளைக் கொடுக்கவும். அன்று கஞ்சி, பால் விட்டோ அல்லது கேழ்வரகுக் கஞ்சியையோதான் குடிக்க வேண்டும். தேவையானால் இது போன்று மறுநாளும் செய்யவும்.

நாய்க்கடி, வெறிநாய்க்கடி: கடித்த இடத்திலிருந்து இரத்தம் பொழியும். பின்பு இருதயம், தலை ஆகியவைகளில் வலி, சுரம், நாவறட்சி முதலியவை ஏற்படும். கடித்த இடத்தில் வெடிப்புகள் உண்டாகும். இக்குறிகள் இல்லாவிடில் வெறிநாய் விஷம் அல்ல என்று அறியவும்

விஷ மிகுதியால் நாள் பட்டவுடன் நாயைப் போலவே ஊளையிடுவான். நாயையும், தண்ணீரையும் கண்டால் பயப் படுவான். இந்நிலையில் சிகிச்சை பயன் தராமல் போய்விடக் கூடும்.

சிகிச்சை

1. அதிமதுரம், மிளகு, கடுகு ஆகிய இம்மூன்றையும் குப்பைமேனிச்சாறு விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கடி வாயில் பூசவும்.
2. விளாம்பட்டையை அரைத்துக் கடிவாயில் பூசவும்.
3. புளியையும் புற்று மண்ணையும் அரைத்துப் பூசவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

4. பூசணிக்காய்ச் சாற்றை உடம்பு முழுவதிலும் பூசிக் கொள்ளவும்.

   பூசணிப் பிஞ்சைக் கறியாகச் சமைத்து உட் கொள்ளவும்.

5. கடிவிடத்தில் அப்போதேயிட்ட எருமைச் சாணியை அரைத்துப் பூசவும்.

6. முதலையின் பல்லைத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துப் பூசவும்.

7. புளியிலையை வறுத்து நாய்கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்ட விஷம் தீரும்.

8. பருத்தியிலையைப் பொன்னிறமாக வறுத்து இளஞ் சூடாக நாய்க்கடி வாயில் கட்டவும்.

9. கருவேலம் இலையைக் கழுநீர் விட்டரைத்து நாய்க் கடித்த புண்ணில் பூசவும்.

10. சுண்ணாம்பு, புளி ஆகிய இவ்விரண்டையும் வெகு சீக்கிரமாகப் பிசைந்து நாய்க்கடித்த புண்ணின் வாயில் வைத்துக் கட்டவும்.

11. மிளகு, ஓதியம்பட்டை ஆகிய இவ்விரண்டையும் நன்கு அரைத்துக் கடிவாயில் வைத்துத் துணியால், கட்டி விடவும். இவ்வாறு இரண்டொரு நாள் செய்ய நாய்க்கடி விஷங்கள் தீரும்.

12. நல்லெண்ணெய், சாராயம் ஆகிய இவ்விரண்டையும் சரி எடையிட்டுக் குழப்பி நாய்க் கடித்த இடத்தில் பூசவும்.

13. பேய்த்தும்பைச் சாற்றில் வெங்காரத்தை உரைத்து நாய்க் கடித்த புண்ணில் பூசவும். விஷம் தீரும்.

தேள் விஷம்

தேள் சாணியிலிருந்தும் அழுகிய விஷப் பொருள்களி லிருந்தும் அழுகிய பம்பாயின் உடலிலிருந்தும் உற்பத்தியாகும்.

மத்திய விஷமுள்ள தேள்: கொடுக்கில் 3 மணிகள் இருக்கும். சிவப்பு நிறமுடையது. விஷம் மேலே ஏறும். கொட்டின இடத்தில் கடுப்பு உண்டாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மகா விஷ தேள்: கொடுக்கில் 2 மணிகள் இருக்கும். சிவப்பு, வெள்ளை கறுநிறமுடையது. இது கொட்டினால் நாக்குத் தடிக்கும். உடம்பு திமிர்த்தல், சுரம், இரத்த வாந்தி, இந்திரிய பலஹீனம், மூர்ச்சை, வாய் உலர்தல், உடம்பில் வலியெடுத்து உயிரையே போக்கக் கூடியது.

ஜலமண்டலி: வாயினால் கடிக்கும். அதிகமான வலியைத் தரும். ஆண் குறியில் வீக்கம் உண்டாகும். மயிர்க்கூச்சம் ஏற்படும். உடம்பில் விடாமல் நீர் வடியும்.

சிகிச்சைகள்

1. தேள்கடி வலிக்குக் கொட்டுவாயில் மஞ்சளை நெருப்பிலிட்டுப் புகைத்து, அப்புகைப் படும்படிக் காட்டக் குணமாகும்.
2. பாகல் இலையைக் கசக்கித் தேள் கொட்டியவிடத்தில் வைத்துக் கட்ட குணமாகும்.
3. சுண்ணாம்புநீறு, புளி இவைகளைப் பிசைந்து கொட்டு வாயில் வைத்துக் கட்ட விஷம் தீரும்.
4. வெற்றிலையும், உப்பையும் நன்கு அரைத்துக் கொட்டு வாயில் தடவக் குணமாகும்.
5. அருகம் வேரையும், உப்பையும் சேர்த்து வாயிலிட்டு மென்று தேள் கொட்டி வந்தவரின் எதிர் செவியில் ஊதவும் (வலது புறம் கொட்டினால் இடது புறமும், இடது புறம் கொட்டினால் வலது புறமும் ஊதக் குணமாகும்.)
6. சிறுகீரையையும், உப்பையும் கசக்கிக் கொட்டின வாயில் வைத்துக் கட்ட விஷம் நீங்கும்.

தேள் விஷம்: கொட்டிய இடத்தின் மேல் பூச அல்லது தேய்க்க: பெருங்காயம், பூவன் வாழைப்பழம், வெங்காயம் தேங்காய்த் துருவல் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேள் கொட்டின இடத்தின் மீது தேய்க்கக் குணம் காணலாம்.

கண்ணில் விட: உப்பு நீர்.

உள்ளுக்கு: தேங்காய்ப் பாலும் வெல்லமும் கொடுக்கக் குணம் காணலாம்.

தேள்கடி: 1. பொட்டாசியம் பர்மாங்கனெட், டார்டாரிக் ஆசிட் ஆகிய இரண்டையும் கொட்டிய இடத்தில் கொஞ்சம் வைத்து, 1 அல்லது 2 சொட்டு நீர்விடத் தேள்கடி இறங்கிவிடும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

2. வெங்காயத்தையும், சுண்ணாம்பையும் சேர்த்துக் குழப்பிக் கடித்த இடத்தில் நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டும். வலி குறையும்.

தேள் விஷம் இறங்க

வேப்பிலையை ஒரு கொத்துக் கொண்டு வந்து ஒரு சட்டியில் போடுங்கள். சட்டியைச் சூடாக்குங்கள். வேப் பிலைப் புகையும்; ஆவி வரும். தேள் கொட்டிய பாகத்தில் அந்த ஆவி படும்படிக் கொஞ்ச நேரம் பிடியுங்கள். விஷம் இறங்கிவிடும்.

பப்பாளிக் காயை இலேசாகக்கீறி அதன் பாலை இரண்டு சொட்டு விட்டுத் தேய்த்து விட்டால் கடுகடுப்புக் குறைந்து விடும்.

ஒரு சிட்டிகை நவாச்சாரத்துடன் மிளகளவு சுண்ணாம்பும் ஒரு பல் வெள்ளைப் பூண்டும் சேர்த்து உள்ளங்கையில் நசுக்கித் தலை எந்தப்பக்கம் வலிக்கிறதோ, அந்தப் பக்கத்தின் மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக முகரவும். தேள் கொட்டிய விஷம் இறங்கும்.

பூவன் வாழைப்பழம் (செம்பழமாயிருத்தல் வேண்டும்) இதைத் தோலுடனேயே குறுக்கில் கத்தியால் இரண்டாக நறுக்கிப் பழமுள்ள பாகத்தைத் தேள் கொட்டின இடத்தில் நன்றாகத் தேய்க்க மூன்று நிமிடத்திற்குள் குணமாகும்.

கிராமபோன் பிளேட்டை ஒரு சொட்டு நீர் விட்டுச் சந்தனக் கல்லில் தேய்த்து விழுதை எடுத்துத் தேள் கொட்டிய வாயின்மேல் தடவக் குணமாகும். வெங்காயத்தைத் தேய்த்தால் குணமாகும்.

எலி விஷம்

எலி வகைகள் 18 ஆகும். கடித்தவிடத்தில் வெளுப்பு நிற மான புள்ளிகள் ஏற்படும். கட்டிகள் எழும்பி பழுத்து உடையும். மயக்கம், வாயில் ருசியின்மை, குளிர் சுரம், வலி, நடுக்கம், முட்டிகளில் வலி, மயிர்க் கூச்சல். மூர்ச்சை முதலிய வை உண்டாகும். நாள் ஆகிவிட்டால் தேகத்தில் கபம் கட்டி, கட்டியாக வெளிவரும். விஷம் சீக்கிரத்தில் உடலில் பரவும்.

உடலில் வீக்கம், சப்தம் கேட்க இயலாமை, அடிக்கடி சுரம், தலைபாரம், வாயில் நீர் ஒழுகுதல், வாந்தி ஆகியவை இருந்தால் அந்நோயாளி பிழைக்க மாட்டான்.

சிகிச்சை

காய்ச்சிய நெய்யைச் சூடாகக் கடிவிடத்தில் விடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

எலிக்கடியால் தேக முழுவதும் கழச்சிக்காய் போல தடிப்புகள் உண்டாகி வலியுண்டாகும்.

சிகிச்சைகள்

1. ஊமத்தை இலை, சிறுபயிறு இவ்விரண்டையும் சமனெடை அரைத்துப் பசுவின் நெய்யுடன் குழப்பி உட்கொள்ளவும்.
2. கடித்த இடம் வீங்கி, நீர் வடியும், காது கேட்காது. இதற்கு உப்பு, கடுகு, மிளகு, கோரோசனை இவைகளைச் சரி எடை எடுத்து, சூரணம் செய்து, நெய்யுடன் குழப்பி உட்கொள்ளவும்.
3. வேலிப்பருத்திச் சாற்றை உள்ளுக்குக் கொடுத்து மேலுக்குப் பூசவும்.
4. பெருங்காயம் 1½ வராகனெடை எடுத்துச் சீந்திற் கொடியும் சரி எடை எடுத்துச் சூரணித்து வெற்றிலைச் சாறுவிட்டு அரைத்து உட்கொள்ளவும். 18 விதமான எலிக்கடிகளும் குணமாகும்.
5. முருங்கையிலையை அரைத்து ஒரு கடுக்காய் அளவு எடுத்து தண்ணீரில் குழப்பி உட்கொள்ளவும். பழைய முதம் சாப்பிடலாம். மூன்று நாட்களில் எலிக்கடிகள் தீரும்.
6. நாவல் மரத்தின் வடக்கே போகும் வேரை வெட்டிக் கொண்டு வந்து 3 நாட்கள் பசுவின் பாலில் ஊறவைத்து அப்பாலிலேயே அரைத்து உட்கொள்ளவும். எலிக்கடி விஷங்கள் தீரும்.
7. மிதிப்பாகல் இலையுடன், பூண்டு, வசம்பு ஆகியவைகளைக் கூட்டி ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வைத்து மூக்கில் 2 சொட்டுகள் விட எலி விஷங்கள் தீரும்.
8. நாகப்பட்டையை 1 பலம் எடுத்துச் சிதைத்துத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நன்றாக அரைத்து உட்கொள்ள எலி விஷங்கள் தீரும்.
9. வேலிப்பருத்தி இலையில் எருக்கம்பாலைத் தடவி எலிக் கடிப்புண்ணின் மேலிட்டால் விஷங்கள் தீரும்.

பலவகையான எலிக்கடிக்கு

எருக்கம்பால் 7 துளி எடுத்துப் பனைவெல்லத்துடன் பிசைந்து 8 நாட்கள் உட்கொண்டால் கடிகளின் உபாதை நீங்கும்.

பெருச்சாளிக் கடிக்கு

திப்பிலி, பெருங்காயம், வசம்பு, எலிப்புழுக்கை, வாழைப் பழம் ஆகியவைகளைச் சமனெடுத்து, குப்பைமேனிசாறுவிட்டு, நன்றாக அரைத்துக் கடிவாயில் பூசக் குணம் உண்டாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பெருச்சாளிக் கடிவிஷம்

அருகம்புல்லின் வேரைப்பிடுங்கி அரைத்துக் காலை வேளையில் சாப்பிட்டு வரவும். இச்சப்பாத்தியம் இருந்து மூன்று முதல் ஒரு வாரம் வரை சாப்பிடவும்.

தேனீ கொட்டிவிட்டதற்கு

விளாம்பழ ஓட்டினைத் தண்ணீர்விட்டு அரைத்து தேனீ கொட்டிய இடத்தில் போடுங்கள், வலி நீங்கும்.

கீரிக்கடிக்கு

அவுரிச்செடியின் வேரையும் இலையையும் இடித்து ஒரு ஆழாக்குச் சாறை உள்ளுக்குக் கொடுக்கக் குணமாகும். இச் சாற்றினைக் கடிவாயிலும் பூசவும்.

குரங்குக் கடிக்கு

வாகைவேர், பனைக்கிழங்கு இவ்விரண்டையும் சம னெடுத்து பசுவின் பாலில் அரைத்துக் கரைத்துக் குடிக்கவும். இதையே கடிவாயிலும் பூசவும்.

பூனைக்கடி விடம்: குப்பைமேனி வேர் பட்டையைப் பசுவின் பால் விட்டு அரைத்துக் காலை, மாலை, இருவேளை, ஒரு அவுன்ஸ் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வரவும். இவ்வாறு 6 வேளை அருந்தி உப்பில்லாப் பத்தியம் இருக்க வேண்டும். கடிவாயினில் அவுரி வேரை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பற்றுப் போட்டு வர, விடம் முறியும்.

பூரான் கடித்துவிட்டால்: உடம்பில் தடிப்பு ஏற்படும், நமைச்சல் ஏற்படும். இதற்குச் சிறிது பனைவெல்லத்தை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கிவிட வேண்டும். பூரான் விஷத்தைப் பனைவெல்லம் குறைக்கும்.

வெற்றிலைச் சாற்றைப் பிழிந்து 6 அவுன்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு அதில் 35 கிராம் மிளகை நன்றாக ஊறவைத்து உலர்த்திப் பொடி செய்து கொண்டு அதை அளவோடு மூன்று வேளை கொடுத்து வந்தால் பூரான் கடியின் விஷம் நீங்கிக் குணமேற்படும்.

செய்யான் கடிக்கு

செய்யான் என்பது பூரானைவிடக் கொடிய விஷ முடையது. இது கடித்தால் கொழுந்து வெற்றிலை, கோவை யிலை, பருத்தியிலை, உத்தாமணியிலை, முடக்கற்றானிலை முதலியவற்றைச் சமமாக எடுத்து அரைத்த சாற்றைக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி இளஞ்சூட்டுடன் கடிவாயிலும், உடம்பிலும் தேடவிவந்தால் குணமேற்படும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அ. புளியிலைச் சாறுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து மூன்று முறை உட்கொள்ளவும். செய்யான் கடிகள் தீரும்.

ஆ. குப்பைமேனியைப் பிடுங்கிக் கொண்டு வந்து தண்ணீர் விட்டரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து மேலேயும் பூசவும் குணமடையலாம்.

இ. திப்பிலியை உலக வாசனை அறியாத குழந்தையின் சிறு நீரில் அரைத்து உட்கொள்ளவும். குணமடையும்.

ஈ. மணத்தக்காளியிலை, பூண்டு, வசம்பு, ஆகிய இம் மூன்றையும் நன்றாக அரைத்துக் கடிவாயில் பூசவும்.

விஷ ஜந்து எது தீண்டினாலும்: சிறு நீருக்கு விஷத்தை முறிக்கும் ஆற்றல் உண்டு. மரமஞ்சளை ஆண் சிறுநீரில் உரைத்துக் கொடுத்தால் விஷம் நீங்கி விடும்.

வெற்றிலை, மிளகு, உப்பு ஆகிய இம்மூன்றையும் ஒன்று கூட்டி மென்று விஷக்கடிப்பட்டவர்களின் கண், காது, மூக்கு ஆகியவற்றில் ஊதினால் மயக்கம் தெளியும், விஷமும் நீங்கும்.

வெற்றிலையும், வெள்ளாட்டுப் பச்சைக் கறியையும் நன்றாக அரைத்து, பாக்களவு கொடுத்தால் சகல விதமான விஷங்களும் நீங்கும்.

சுக்கு, வெற்றிலை இரண்டையும் எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு இறுக்க வாயை மூடிக்கொண்டு மென்று பாம்பு போன்ற விஷ ஜந்துக்களால் கடியுண்ட மனிதனுக்கு மூக்கில் ஊத வேண்டும். விஷம் உடனே நீங்கும்.

அரணை விஷ முறிவுக்கு: வெற்றிலைச் சாறுடன் இஞ்சிச் சாற்றைக் கலந்து காலை, மாலை கொடுக்கவும்.

வெற்றிலையும், மிளகும் அரைத்து அதைப் பாக்களவு சாப்பிட்டு வென்னீர் பருகினால் எல்லாவிதமான பாஷாணமும் முறிவு படும்; நல்ல குணமும் ஏற்படும்.

வண்டுக் கடிக்கு

உள்ளிப்பூண்டு, கற்பூரம், மிளகு ஆகிய இம்மூன்றையும் வகைக்கு ஒரு காசெடை, வசம்பு ½ காசெடை எடுத்து புளித்த எருமைத் தயிரில் அரைத்துக் குழப்பி வண்டுக்கடியிருக்கும் இடத்தில் பூசவும். 3 நாட்கள் பகலிலும், இரவிலும் அரப்புத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். அரிப்புகள், கடி முழு நீங்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

விஷக் கடிக்கும் விஷமற்ற கடிகளுக்கும் உள்ள வேற்றுமைகள்

கடித்த இடத்தில், குத்துவலி, அரிப்பு, வீக்கம், வலி, எரிச்சல் முதலியன உண்டானால் அது விஷமுள்ள கடியாகும்.

இந்தக் குறிகள் இல்லையென்றால் விஷம் இல்லை என்று அறியலாம்.

ஜந்துக்களால் தீண்டப்பட்டோ அல்லது கடிக்கப் பட்டோயிருந்தால் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்

விஷ வேகம் அதிகமாகிச் சுரம், வாந்தி, மூர்ச்சை, எரிச்சல், பலஹீனம், மயக்கம், கழிச்சல் முதலானவை ஏற்படும்.

சிலந்தி விஷம்

இதன் கடி பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். கடித்த இடத்தில் எரிச்சல், சிறிது வீக்கம், சுரம், அடிக்கடி மூர்ச்சை உண்டாகும். உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். உடம்பில் சிவப்பு அல்லது கருமை நிறத் தடிப்புகள் உண்டாகும். ஊசியினால் குத்தப்பட்டதைப்போல் வலி உண்டாகும்.

சிகிச்சைகள்

1. அத்திப்பட்டைச் சாற்றையும், நல்லெண்ணெயையும் சேர்த்து, குலுக்கிச் சிலந்தி கடித்த இடத்தில் தடவ குணமாகும்.
2. சுக்கு, மிளகு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சம எடை எடுத்து அம்மியின் மேல் வைத்து நன்றாக அரைத்துக் கடி வாயில் பூசவும். விஷங்கள் குணமாகும்.
3. பெருங்காயம், வசம்பு, பூண்டு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சம எடை எடுத்து நன்றாக அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க சிலந்திக் கடி விஷங்கள் தீரும்.

வெற்றிலையில் ஆண், பெண் என்று இரண்டு வித இலைகளுண்டு. ஆண் வெற்றிலை நீண்டும், பெண் வெற்றிலை உடல் அகன்றும் இருப்பதுண்டு. தேள் கொட்டிவிட்டால் ஒரு சிட்டிகை சீயக்காய்த் தூளை ஆண்களுக்கு பெண் வெற்றிலையிலும், பெண்களுக்கு ஆண் வெற்றிலையிலும் மடித்துக் கொடுத்தால் விஷம் இறங்கும். வலியும் நீங்கும்.

செவ்வட்டைக் கடிக்கு

எருக்கம் பூவைத் தன் சிறுநீரில் அரைத்துக் கடித்த இடத்தில் கட்டவும். கடிக்குக் குணம் காணலாம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

35. தாவர விஷங்கள்

விஷநோயின் வகைகளும், அவை ஏற்படும் காரணங்களும் அவற்றின் அறிகுறிகளும் அவற்றிற்கான சிகிச்சைகளும்:

விஷநோயின் வகைகள்:

1. தாவர விஷங்கள் — தாவரங்களை உண்பதால்
2. ஜங்கம விஷங்கள் — பாம்பு, தேள் முதலியன வற்றால்
3. செயற்கை விஷங்கள் — இரசாயன, மூலிகைப் பொருள் கலவையினால் உண்டாகும் விஷங்கள்.

நஞ்சு குடித்த பேருக்கு

முருங்கை இலைச்சாறு பிழிந்து கொடுக்க பதினெட்டு வகையான நஞ்சும் தீரும்.

தாது, தாவர நஞ்சுகள்

குறிகள்: வாயில் புண்கள் உண்டாகும். ஈறு துடிக்கும், வாயில் அதிகமான உமிழ்நீர் சுரக்கும், வாயில் நாற்றம் வீசும், பசியின்மை, காரத்தைச் சாப்பிட முடியாது, வயிற்றுவலி, உடம்பில் தேமல் படை ஆகியவை உண்டாகும். நடுக்கம் எடுக்கும்.

புளித்த சோற்றின் நஞ்சின் குணம்:

கழிச்சல், புளித்த ஏப்பம், மந்தம், சோம்பல், புத்தி மந்தம், தூக்கம் முதலியன உண்டாகும்.

சகல விஷங்களையும் குணப்படுத்த சிகிச்சை:

அ. ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று வில்வ மரத்திற்கு மஞ்சள் காப்பு கட்டி, பச்சரிசிப் பொங்கல் நிவேதனம் செய்து தூப தீபங்கள் காட்டி ஈஸ்வரனை தியானித்து வடக்கு நோக்கிப்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

போகும் வேரை வெட்டிக் கொள்ளவும். இது போன்று எட்டி மரத்திற்கும் செய்து வடக்கு நோக்கிப் போகும் வேரை வெட்டி பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். எந்த விஷமாயினும் இவ்விரண்டு வேரையும் சரி அளவு எடுத்து சந்தனக் கல்லில் இழைத்து வந்த விழுதை உட் கொள்ள வேண்டும்.

ஆ. வெள்ளைக் குன்றுமணி வேரை சிறுசிறு துண்டாக நறுக்கி வாயிலடக்கி உமிழ்நீரை உள்ளுக்கு விழுங்கவும். இவ்வாறு எட்டு நாட்கள் செய்ய விஷங்களுக்குக் குணம் காணலாம்.

இ. மஞ்சள், உயர்ந்த கோஷ்டம் ஆகிய இரண்டையும் சம எடை எடுத்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக் கொண்டு இதனை மூவிரல் கொள்ளுமளவெடுத்து தேனும் நெய்யும் கலந்து சாயங்காலத்தில் உட்கொள்ளவும். உடலில் ஊறிய நாட்பட்ட விஷங்கள் நீங்கும்.

ஈ. பூவந்திப்பழத்தோல், அரப்பு, பொரித்த வெங்காரம் ஆகிய இம்மூன்றையும் சமனெடை எடுத்துப் பொடி செய்து உலக வாசனை அறியாத குழந்தைகளின் சிறுநீருடன் சேர்த்து நஸ்யமிடவும் (முகரவும்). விஷங்கள் தீண்டி நோயாளி இறந்திருந்தாலும் இம்மருந்தின் பிரயோகத்தால் பிழைத்து விடுவான்.

உ. குட்டித் தக்காளி இலையைக் கொண்டு வந்து சாறு பிழிந்து விஷந்தீண்டியவரின் நாசியில் நஸ்யமிடவும். (முகரவும்) இதையே துவளையும் இட்டு உள்ளுக்கும் இச்சாற்றை கொஞ்சம் செலுத்தவும். விஷங்கள் தீரும்.

ஊ. எட்டிப்பழம், பெருங்காயம், வசம்பு ஆகியவைகளை ஒரு சுத்தமான கல் சட்டியிலிட்டுக் கள்ளிப்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து மாத்திரையாகத் திரட்டி வைத்துக் கொண்டு நிழலில் காய வைக்கவும். விடங்கள் தீண்டினால் இம் மாத்திரையை வெந்நீரில் இழைத்துக் கடிவாயில் தடவ விஷங்கள் தீரும்.

எ. எருக்கன் இலையின் பின்புறத்தில் காணப்படும் சுணை $1\frac{1}{4}$ வராகனெடை, மிளகு $1\frac{1}{4}$ வராகனெடை விபூதி $1\frac{1}{4}$ வராக னெடை ஆகிய இம்மூன்றையும் கல் சட்டியிலிட்டு எருக்கம்பால் விட்டு நன்றாகத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு மூக்கில் நஸ்யமிடவும். விஷங்கள் தீரும்.

இடதுபுறம் விஷந்தீண்டினால் வலது நாசியிலும், வலதுபுறம் விஷந்தீண்டினால் இடது நாசியிலும் ஊதவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஏ. பால் சாதத்தை நன்கு பிசைந்து கடிவாயில் கட்டினாலும் விஷங்கள் தீரும்.

ஐ. 18 வித விஷங்களுக்கும் பருத்தியிலை ரசத்தில் பழைய புளியைக் கரைத்து உட்கொள்ளக் குணம் காணலாம்.

விஷம் சாப்பிட்டவர்களுக்கு முதல் சிகிச்சை: சோப்புக் கலந்த தண்ணீர், அல்லது எண்ணெய் கலந்த தண்ணீரை அதிகமாகக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். உடனே வாயில் கையை விட்டு வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

சுண்ணாம்புப் பாலைக் குடித்து விட்டால்: தேங்காய்ப் பாலில் மஞ்சளை அரைத்துக் கலந்து இரண்டு டம்ளர் கொடுங்கள். சுண்ணாம்பின் வேகத்தை இது குறைத்து விடும்.

ஊமத்தை விஷம் உட்கொண்டவருக்கு முதல் சிகிச்சை: புளியாவரைக் கீரையைத் தட்டி இரண்டு டம்ளர் சாறு குடித்தால் வாந்தி மூலம் விஷம் வெளிப்படும்.

எட்டி விஷத்திற்கு: நாவல் பட்டையைச் சிதைத்து நன்றாக அரைத்து உட்கொண்டால் அது மாற்று மருந்தாகும்.

எருக்கம்பால் விஷத்திற்கு

எருக்கம் பாலைக் குடித்தவருக்கு இள நீரைப் பருகக் கொடுத்தால் குணம் காணலாம்.

கள்ளிப்பால் விஷத்திற்கு

இவ்விஷத்திற்கு ஆவாரை இலைச் சாற்றைப் பருகவும்.

எருக்கம் இலை விஷம் உண்டவர்க்கு

கழுதைப்பால் அல்லது பச்சரிசி, இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சாப்பிட விஷம் தீரும்.

உள்ளுக்குச் சாப்பிட்ட உணவு விஷம் என்று தெரிந்தால்: மிளகையும் கொஞ்சம் கரும்பு வெல்லத்தையும் சேர்த்து மென்று அல்லது அரைத்து உட்கொள்ள குணமாகும். வாந்தி யானால் நிறைய தண்ணீர் கொடுக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

36. உணவு மருத்துவம்

தேனின் பயன்கள்

1. புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது.
2. டைபாய்டுக் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
3. வாந்திபேதி வராமல் தடுக்கிறது.
4. வயிற்றுக் கடுப்பைக் குணமாக்குகிறது (10 மணி நேரத்தில் நலமாக்கும்).
5. இருதய நோயைத் தடுக்கிறது.
6. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கிக் காக்கிறது.
7. நீரிழிவு நோய்க்கு நல்லது.
8. அநேக நோய்களுக்கு மருந்துடன் சேர்த்துக் கொடுத்தால் நல்லது.

வெற்றிலையின் குணங்கள்

கருணைக் கிழங்கு அதிக அளவு சாப்பிட்டதால் ஏற்பட்ட துன்பங்களுக்கு முறிவு வெற்றிலையாகும்.

வெற்றிலையில் சகல விதமான மருந்துகளை வைத்து உண்டாலும் அம்மருந்துகளின் குணம் கெடுவதில்லை.

இவ்வளவு நன்மை பயக்கும் வெற்றிலையுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து உண்டால் மரணம் ஏற்படும். இதற்கு முறிவு தேங்காய் ஒன்றே ஆகும்.

தாபசுரம், மூர்ச்சை, சன்னிபாதம், தேகத்தில் தோய்ந்த விஷங்கள், பயித்தம், சயம், மகோதரம் ஆகிய வியாதி உள்ளவர்கள் தாம்பூலம் தரிக்கக் கூடாது.

தாம்பூலம் போடுவது எப்படி

தாம்பூலம் தரிக்குமிடத்துப் பாக்கை முதலில் வாயில் போடாமல், ஒரு வெற்றிலையை மென்று விழுங்கிய பிறகே பாக்கைப் போட வேண்டும். வெற்றிலை தின்னும்போது

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சுண்ணந்தடவிய பின் காம்பு, நுனி, நீண்ட நடுநரம்பு ஆகிய வற்றை நீக்குதல் வேண்டும்.

பாக்கு, வெற்றிலை, சுண்ணம் ஆகிய மூன்றும் கூட்டி மெல்லும் பொழுது அதில் ஊறும் முதல் நீர் நச்சுத் தன்மை வாய்ந்தமையால் அதை வெளியே உமிழ்ந்து நீக்குதல் வேண்டும்.

காலையில் பாக்கு மிகுதியாகவும், உச்சியில் சுண்ணாம்பு மிகுதியாகவும் மாலையில் வெற்றிலை மிகுதியாகவும் கொள்ள வேண்டும்.

வாழைப்பழ வகைகளின் குணங்கள்

ரஸ்தாளி வாழைப்பழம்: அக்கினி மந்தத்தை உண்டாக்கும் வாதநோயை அதிகரிக்கும்.

செவ்வாழைப்பழம்: விந்து, சரீர பலத்தையும் கொடுக்கும். வாத நோய்க்கு உதவாது.

மோந்தன் வாழைப்பழம்: உடம்பிற்கு எல்லா வகையிலும் நல்லது.

பச்சை வாழைப்பழம்: உடலில் உஷ்ணத்தையும், பித்தத்தையும், மலபந்தத்தையும் நீக்கும்.

மலைப்பழம்: மலபந்தமும் சோபைரோகமும் நீங்கும்.

பசும் பாலின் வகைகளும் அவைகளின் குணங்களும்

வெள்ளை நிறப்பசுவின் பால் — பித்த கோபத்தைத் தணிக்கும்.

செம்மை நிறப்பசுவின் பால் — வாத தோஷத்தைப் போக்கும்.

கருமை நிறப்பசுவின் பால் — கபரோகத்தை நீக்கும்.

பாலின் குணங்கள்

பசுவின் பாலின் குணங்கள்: காய்ச்சி அருந்த வேண்டும்.

பலன்கள்: தேகச்சோர்வு, கபரோகம், சுவாசம், பித்தம். நேத்திரவியாதி, விந்துவிற் கெடுதியால் உண்டான சிற்சில ரோகங்கள் ஆகியவை நீங்கும். சுக்கில பெருக்கமும் மாதர் மேல் விருப்பமும் உண்டாகும். தேகம் மினு மினுப்பை உண்டாக்கும். இது பத்தியத்திற்கு உதவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

எருமைப் பால்: திமிர் வாயுவைத் தருவிக்கும். தெளிந்த புத்திக் கூர்மையையும் நல்ல மருந்தின் குணத்தையும் கெடுக்கும்.

வெள்ளாட்டுப் பால்: வாதபித்த சுவாசகாசம் வாதத்தினால் உண்டாக்கிய வீக்கம் முதலிய துன்பங்கள் நீங்கும்; நல்ல பசி உண்டாகும்.

செம்மறி ஆட்டுப் பால்: எல்லா விதத்திலும் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடியது. ஆகையால் குடிக்காமல் இருப்பது நல்லது.

யானைப்பால் குணம்: வாத, கபம் நீங்கும், சுக்கில விருத்தியும் தேக அழகும் உண்டாகும்.

குதிரைப் பால்: சுக்கில பெருக்கத்தையும், சரீர அழகையும் புணர்ச்சியில் நிருவாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

ஒட்டைப் பால்: கெடுதி, உண்ணலாகாது.

கழுதை பால்: வாதம், கரப்பான், புண், சீழ், மேகம், சொரி, சிரங்கு முதலியவைகளையும் போக்கும். சித்தப்பிரம்மை பித்த தோஷம், கபநோய் இவைகளையும் போக்கும்.

குறிப்பு; செப்புப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சிய பால் பாத சிலேஷ்டம் நோயைப் போக்கும். பொன், மண் பாத்திரங்களில் காய்ச்சிய பால் பித்த தோஷத்தைப் போக்கும். இரும்புப் பாத்திரங்களில் காய்ச்சிய பால் காசரோகத்தைப் போக்கும்.

ஏடு நீக்கிய பாலால்: அக்கினி மந்தமும் சீரணமும் உண்டாகும். வாத, பித்த, கப தோஷங்கள் நீங்கும். எவ்விதப் பாலிலும் சுக்குச் சேர்த்துக் காய்ச்சினால் வெள்ளாட்டுப் பாலுக்குச் சமமாகும்.

தேங்காய்ப் பால்: வாத விவகாரம், பித்தம், கருப்பான் ஒழியும், சுக்கில விருத்தியாகும்.

ஆலம் பால்: மேகத்தை நீக்கும். ஆடும் பற்களைப் பலப் படுத்தும். குளிர்ச்சியையும் தாது புஷ்டியையும் உண்டாக்கும்.

அத்திப் பால்: பித்தம், நீரிழிவு, சூலை, ரத்தம், மூத்திரம், கிரீச்சாரம் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

எருக்கம்பால்: வாதக் கட்டிகளைக் கரைக்கும், வாத நோய், ஜன்னி வாதம், ஐவகை வலியையும் போக்கும், சுளுக்கும், எலி விஷமும், குளிர்சுரமும் தீரும்.

பிரமதண்டிப் பால்: கண் கூசல்கள், கண் குறுகல், தண்ணீர் வடிதல், கண் வலி, கண் சிவப்பு ஆகியவைகளைப் போக்கும். மேல் பூச்சாக பூச வேண்டும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தயிரின் குணங்கள்

பசுந்தயிர்: பசியுண்டாகும். சீரண ரோகதாகம், ஆயாசம், காசம், சரீர எரிச்சல் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

ஏடு எடுத்த தயிர்: சிலேஷ்டம ரோகம், ஆயாசம், மூத்திர குரிக்சாரம், பாதகிராணி, குஷ்டமேகம் ஆகியவை நீக்கும்.

எருமைத் தயிர்: எரிச்சலும் நோயும் போக்கும், கரப்பான் வாதரோகம் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

நெய்யின் குணங்கள்

பன்றி நெய்: மூத்திரக் கடுக்குதல், ரத்த மூலக் கிருமி, வாதக்கடுப்பு முதலிய பிணிகளைப் போக்கும்.

உடும்பு எண்ணெய்: கிராணியை நீக்கும்,

காக்கை எண்ணெய்: காமாலைக்கு உதவும்.

சிற்றாமணக்கெண்ணெய்: பற்பல ஔஷதங்களின் வெப்பங்களையும், வாயுவினால் மூலத்திலுண்டாகின்ற உஷ்ணங்களையும் நீக்கும். சிசுக்களைத் தாய் வளர்ப்பது போல் உடலை வளர்ப்பிக்கும்.

எள்ளு நெய்: புத்தித் தெளிவையும், விழிக்குக் குளிர்ச்சியையும் கொடுக்கும். கபால உஷ்ணம் நீங்கும். புஷ்டியைக் கொடுக்கும்.

வேப்பம் நெய்: மகாவாதம், கிராந்தி, கரப்பு, சிரங்கு போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

தேங்காய் நெய்: இதனால் வீரணம், தந்த மூலரோகம், படர் தாமரை, சிரங்கு ஆகியவைகள் போகும். தலை மயிர் வளரும்.

மீன்களும் அதன் பயன்களும்

குளத்துவிரால் மீன்: நோயை நீக்கி உடலை வளர்த்துக் குடலுக்குச் சுகத்தைத் தரும்.

வாளை மீன்: உடலை செழுமையாக்கித் தாது விருத்தியைச் செய்யும். அகாலத்தில் புசித்தால் வாயுவாகும்.

ஓலைவாளைக் கருவாடு: விஷத்தை நீக்கி, பயித்தியத்தையும் போக்கும். விரைவில் தீபனம் உண்டாகும்.

சுறா: கிருமிநோய், குடல் விருத்தி இவற்றை நீக்கும். சகல விதமான நோய்களையும் நீக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சுரும்பு (சுதும்பு) மீன்: வயிற்றுப் பிணிகளை நீக்கும். வீரியத்தையும் பசியையும் தரும். பத்தியத்திற்கு உதவும்.

கிழங்கான் மீன்: சகல நோய்களையும் மலச்சிக்கலையும் போக்கும். உடல் செழுமையும் உண்டாக்கும். கிணற்று மீனை விட ஆறு, ஏரி மீன் நல்லது. கடல் நண்டு உடம்புக்கு நல்லதல்ல. வயல் நண்டு வாதக்கடுப்பு, தூங்கவிடாத கபநோய், குடல் இரைச்சல் ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

சித்தரத்தை: பித்தம், கரப்பான், வாயு, சிரரோகம், சிலேத்மம், திரிதோஷம், சீதளம், சுரம், காசம் நீங்கும்.

வசம்பு: சர்ப்பதாவர விஷம். சூன்மம், ரத்தபித்தம், வாய் நாற்றம், சூலை, பைசாசம், காசம், வயிறு உப்பல், நீண்ட மலக் கிருமி போகும்.

பாலைத்தயிர் தோய்க்க: வாயுவை நீக்க இஞ்சியும் } பாலில்
வாதகபத்தை நீக்க சுக்கும் } இட்டுக்
பித்தத்தை நீக்க வெல்லமும் } காய்ச்சி
தயிர் தோய்க்கவும்.

★

இளமையுடன் இருக்க

காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்டால்
கோலூன்றிக் குறுகி நடப்பவன்
கோல் வீசி நிமிர்ந்து நடப்பான்.

எட்டுத் திப்பிலி ஈரைந்து சீரகம்.
கட்டித் தேனில் கலந்துண்ண
கபமும் விக்கலும் விட்டுப்போகும்—விடாவிடில்
சுட்டுக்காட்டும் சொன்னேன் இது சத்தியம்

—தேரையர்
(சித்தர்)

GOVT SIDDHA MEDICAL COLLEGE LIBRARY PALAYAMKOTTAI 1707

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

37. சிறுநீர் சிகிச்சைகள்

சிறுநீரின் குணம்: விஷமும், சோர்வும், வாததோஷமும் தீரும். இதை முறைப்படி பருகினால் இருமல், சுவாசம், மேக மூத்திரம், விஷஜுரம் முதலியவை குணமாகும். இதனால் விழி, முகம், செவி, ஆகிய இடங்களில் வருகின்ற கட்டிகள் நீங்கும்.

எருமை மூத்திரம்: பெருவயிறு, பாண்டு, காமாலை, சோகை மேகம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

வெள்ளாட்டு மூத்திரம்: சோபை, பாண்டு, பற்பல வீக்கத் தினால் எரிச்சல், மகோத்திரம் ஆகியவை நீங்கும்.

யானை மூத்திரம்: அதிதூல நோய், சோபை, வாயு, விஷம், கருங்கரப்பான் ஆகியவை போகும், சரீரம் புஷ்டி ஆகும்.

குதிரை மூத்திரம்: பாகப்புற்று, கண்டு கண்டாகத் தடிப்பு, வாதநோய், கபதோஷம் ஆகியவை போகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

38. இரசங்களின் குணங்கள்

கரும்பின் குணம்: மிதமாகப் புசித்தால் பித்த ரோகம் போகும். அதிகமாக உண்டால் மது மேகமும் நோய்களும் உண்டாகும்.

நல்ல வெல்லம்: பித்த குன்மத்தை நீக்கும், நெஞ்சிற் கபம் கட்டும் மது மேகம் உண்டாகும்.

முறுகியவெல்லப்பாகு: வயிற்று எரிச்சலும், வாத குண்டலி மூத்திரமும், வாதமும் குணமாகும்.

பழைய வெல்லப்பாகு: பித்த நீக்கம், வாத, கபம் ஆகியவை நீங்கும்.

பனை வெல்லம்: வாதபித்தம், சிலேஷ்டம தோஷம், வாத குன்மம் குணமாகும்.

பேரிச்சம் வெல்லம்: புத்தி மந்தம், பித்த சோபம், திமிர் வாயு ஆகியவை உண்டாகும்.

பனையின் மதுகுணம்: தேக உஷ்ணமும் விதாகமும் நீங்கும்.

மரவகைகளின் குணம்

சந்தன மரம்: நல்ல விவேகம், மனமகிழ்ச்சியும், லட்சுமி கடாட்சமும் சருமஒளியும் உண்டாகும்.

நிலவேம்பு குணம்: வாதசுரம், மேக நீர்க்கோவை, கப, தோஷம் பித்த மயக்கம் ஆகியவைகளை நீக்கும். தெளிவை உண்டாக்கும்.

கற்பூரவல்லியின் குணம்: காசம் என்கிற பொடி இருமல் மார்பில் கட்டும் கபம். வாதக்கடுப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

39. பூவின் குணங்கள்

முருங்கைப் பூ: கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி, சுக்கில விருத்தி, புணர்ச்சியில் வன்மையைத் தரும். குழந்தையில்லாத பெண்களுக்கு டான்சில் தொந்தரவு இருந்துகொண்டிருக்கும் டான்சில் ஆபரேசன் செய்துகொண்டால் குழந்தை உண்டாகும். பித்த தோஷம் நீங்கும், கண் குளிர்ச்சியும் சுக்கில விருத்தியும் உண்டாகும்.

அகத்திப் பூ: புகைப் பழக்கத்தினால் உண்டான பித்தத்தை நீக்கும்.

வேப்பம் பூ: வாந்தி, நீடித்த வாதம், ஏப்பம், மலக்கிருமி ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

வாழைப் பூ: ரத்த மூலம், பிரமேகம், உதரக்கடுப்பு, இருமல் கை, கால் எரிச்சல் ஆகியவைகளை நீக்கும். சுக்கில விருத்தி செய்யும்.

ஆவாரம் பூ: பிரமேக நீர்வறட்சி உடம்பில் பித்தம், கற்றாழை நாற்றம் ஆகியவைகள் நீக்கும். உடல் அழகைக் கொடுக்கும்.

தும்பைப் பூ: தாக ரோகமும் சந்நிமாத சுரங்களும், நேந்தி ரத்தைப் பற்றிய தோஷமும் நீங்கும்.

மல்லிகைப் பூ: கோழை, கண் மயக்கம், தேக உஷ்ணம், சூனியம் ஆகியவைகளை நீக்கும். லட்சுமி கடாட்சம் உண்டாகும்.

சம்பங்கிப் பூ: இப்பூவின் இலையை வாட்டி வைத்துக் கட்டினால் உடனே ஆறிவிடும் ஆறாத புண்ணும்.

இந்தப் பூ, மரப்பட்டைத்தூள் 10 முதல் 15 குன்றிமணி அளவைத் தண்ணீரில் கலந்துக் குடிக்க எவ்விதச் சுரமும் குணமாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

40. காய் கறிகளின் குணங்கள்

பதார்த்த வகையின் சுவைகள்

பதார்த்த வகையின் சுவைகள்: இப்பூமியில் எட்டு வகைப் பதார்த்தங்களாவன. அவை வேர், பட்டை, கட்டை, ரசம், இலை, பூ, பழம், வித்து ஆகியவை. இவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் கசப்பு, உப்பு, திக்திப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகியவை களைப் பெற்றிருக்கும்.

கீரைகள்

பிரண்டையின் குணம்: பிரண்டையை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் எட்டு நாள் அந்தி சந்தி வேளைகளில் சாப்பிட ஆசனத்தினவும், இரத்த மூலமும் ஒழியும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை: விழியைப் பற்றிய வாதம், காசம், வாத தோஷம், தேகச்சூடு, மூலரோகம் ஆகியவை குண மாகும். தேகம் பொன்னிறம் உண்டாகும்.

வல்லாரைக் கீரை: பித்த சோகமும், மலக் கழிச்சலும், வயிறு கடுப்பும் நீங்கும்.

விஷ்ணு கிராந்தி: கபம், உட்சூடு, கோழை, இருமல், வாத சம்பந்த பிணி நீங்கும்.

தொட்டால் சுருங்கி: மேக மூத்திரத்தை நீக்கும். உடலில் ஓடிக் கட்டுகின்ற வாதத் தடுப்பை நீக்கும்.

முருங்கை இலை: சுரத்தைக் குணமாக்கும்.

மணத்தக்காளி: நாப்புண்ணு, வேக்காடு நீங்கும். வற்றல் நோயாளிக்கு நல்லது. வெப்பமும் வெளி மூலரோகமும், வயிற் றுக்கடுப்பு, பித்த எரிச்சலும் நீக்க வெள்ளைச் செங்கீரைத் தண்டை உணவில் சேர்க்க.

பித்தாதிக்கம் போக: இளம்பருப்புக் கீரையை உணவு செய்து சாப்பிடவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மூத்திரக் கடுப்பு, வெள்ளை ஒழுக்கு, வாந்தி: ஆகியவை களைப் போக்க பசலக்கீரையை உணவில் சேர்க்க. புணர்ச்சி யில் இச்சையையும், கபத்தையும் பெருக்கும். தாகத்தையும் தணிக்கும், மலத்தை இளக்கும். பசலக்கீரையை உணவில் சேர்க்க.

பல பிணிகளுக்குக் குணம் காண, சுரம், நடுக்கல், கபரோகம் வாதநோய் போக, தாதுவிருத்தியாக அரைக் கீரையை உணவில் சேர்க்க.

சிறு இருமலும் மந்தமும் நீங்க, புணர்ச்சியில் விருப்பமும், வீரிய விருத்தியும் உண்டாக புளிச்சக்கீரையைச் சேர்க்க.

மூத்திரக் கிரிசாரம், வீக்கம், பித்த நோய், பாஷாணம் ஆகியவைகளைப் போக்க, அழகுண்டாக சிறுகீரையை உணவில் சேர்க்க.

மலச்சிக்கலைப் போக்க கலவைக் கீரையை உண்ணவும்.

கற்பூரவள்ளி: காசம் என்னும் பொடி இருமல், அம்மைக் கொப்பளம், புறநீர்க் கோவை, வாதக்கடுப்பு, மார்பில் கட்டும் கபம் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

மணலிக் கீரை: வாத, கபம், மார்புச்சளி, பயித்திய தோஷம் ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

அரக் கீரை: பித்த நோயையும், அதிமூத்திரத்தையும், இரத்தப் பிரமேகத்தையும் நீக்கும்.

வெந்தியக் கீரை: அக்கினி மந்தம், வாதம், கபம், சிலேஷ்ட்டம தோஷம் ஆகியவை நீங்கும்.

கொத்தமல்லிக் கீரை: வாத பித்தம் போம். வன்மையும் சுக்கிலமும் விருத்தியாகும். உட்சூடு, அஜீரணம், வாந்தி, விக்கல் நாவறட்சி கக்குவான், பெரும் ஏப்பம், ஆகியவை களைப் போக்கும்.

கொடிக்காசரைக் கீரை: கபம் நீங்கும். பைத்தியம் போகும்.

காசினிக் கீரை: வீக்கத்தை நீக்கும், இரத்த விருத்தி ஆகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

போகம் விளைவிக்கும் கீரைகள்

முருங்கைக்கீரை, பசலைக்கீரை, அரைக்கீரை, இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றைப் புளி நீக்கிப் பாகஞ்செய்து அன்னத்துடன் நெய் சேர்த்துக் காலையில் மாத்திரம் ஒரு மண்டலம் அளவாக உண்டால் புணர்ச்சியில் நல்ல பயன் உண்டாகும்.

முடக்கத்தான் கீரை (மூலிகை): கீல் பிடிப்பு, கிரந்தி, கரப்பான் பாதத்தை ஒட்டிய வாதம், மலக்கட்டு முதலியவை போகும்.

கிழங்குகள்

முள்ளங்கிக் கிழங்கின் குணம்: வாதப்பிணி, கரப்பான் வயிறு எரிச்சல், குடல்நோய், இருமல், தலைவலி, நீரேற்றம், பல் நோய், குன்மநோய், மூலக்கடுப்பு ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

காறுகின்ற கருணைக் கிழங்கு: மூலரோகத்தை நீக்கும், கரப்பான், பொடிச்சிரங்கு, சொரி, உட்கிரந்தி, மந்தாக்கினி, கப கோழை, நமைச்சல் ஆகியவை உண்டாகும்.

கருணைக்கிழங்கின் குணம்: சிலேஷ்டம ரோகம், வாத நோய், இரத்த மூலம், அக்கினி மந்தம் ஆகியவை நீங்கும். மிகுந்த பசி உண்டாக்கும்.

சேப்பங்கிழங்கு: தொண்டையில் கோழைகட்டும். மருந்து சாப்பிடும்போது மருந்தின் குணத்தைக் கெடுக்கும்.

தாமரைக்கிழங்கு குணம்: நேத்திர ஒளியையும் ,குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்தத்தைப் போக்கும். தவளைச்சொரி, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவைகளை நீக்கும்.

கொட்டிக் கிழங்கு: தேமல், பிரமேகம், தேகக்கடுப்பு, உட்சூடு ஆகியவைகளைக் குணமாக்கும்.

இலைகள்

வயிற்று நோய் அடங்க முள்ளங்கி இலையை உணவுடன் உண்ண வேண்டும். மேகம், அனல்வட்டை, சுரம், பித்தம் போக்கக் கறிவேப்பிலையை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

வேப்பிலையின் குணம்: பெருவியாதி, மந்தம், மகாவிஷம் சுரரோகங்கள், அம்மைக் கொப்பளம் ஜீரணம் ஆகியவை போகும்.

அகத்தி இலை: இடுமருந்தும் பயித்திய தோஷமும் நீங்கும். போசனம் ஜீரணமாகும்,

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கறிவேப்பிலை: சீதபேதியால் வரும் நோய்கள் பயித்திய தோஷம் ஆகியவை குணமாகும்.

மீனின் குணங்கள்

கிழங்கான் மீன்: இது பத்திய மீன். சகல மலச்சிக்கலும் போகும். தீபாக்கினியும் தேக செழுமையும் உண்டாகும்.

சுதும்பு மீன்: இதில் சுண்ணாம்பு சத்து நிறைய இருக்கிறது.

நவரை மீன்: இதில் மூளைக்கு வேண்டிய சத்து இருக்கிறது. பொதுவாக ஆறு, ஏரி, குளங்களிலிருந்து கிடைக்கும் மீன்கள் உடம்புக்கு நல்லது. நோய்கள் நீங்கும்.

பரங்கிப்பட்டை

இது தாபம், விந்து நஷ்டம், நீரிழிவு, கடிவிஷம், சிரங்கு, மூலமூளை. மூடவாதம், கபம், புண், வாந்தி முதலிய நோய் களைப் போக்கும்.

லவங்கப்பட்டை: இது சுக்கில நஷ்டம், வாதம் முதலிய நோய்களைப் போக்கும்.

ஓமம்: குளிர்சுரம், இருமல், அஜீரணம், குடல் இரைச்சல், ஆசனக்கடுப்பு, சீதபேதி, மூலரோகம் ஆகியவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

வெட்டிவேர் குணம்

பித்தத்தால் வரும் காமாலை முதலிய நோய்கள் நீங்கும். குஷ்டம், தலைநோய், சுக்கில நஷ்டம், ரோகம், மேகக்கட்டி ஆகியவை நீங்கும்.

நன்னாரி வேர்

இதனை அரைத்துத் தேனில் பாகஞ்செய்து உண்டால் அதிபித்தம் தீரும். தாகம், வாய்வு, நீர்ச்சுரப்பு, புணர்ச்சியின் மூடும், சுரவேகம் தணியும்.

முருங்கைப்பிசினியின் குணம்

அதிமூத்திரம், குஷ்டமேகம் விஷம் இவைகளை நீக்கும். சுக்கிலத்தை இறுக்கி அழகை உண்டாக்கும்.

முருங்கைப்பட்டை: விஷத்தை அகற்றும்; கஷாயமிட்டுக் குடிக்கவும்.

முருங்கைவேர்: வாதத்தை நீக்கும் (கஷாயமிட்டுக் குடிக்கவும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கருவேலம்பிசினி: நீத்துப்போன சுக்கிலத்தை இறுகச் செய்வதுமன்றி எரிச்சலோடு விழுகின்ற கீழ்ப்பிரமேகத்தையும் நீக்கும். அழகையும் உண்டாக்கும்.

கடுக்காயின் குணம்: கடுக்காய்ப் பிஞ்சுக்கு ஆமணக்கு நெய் தடவி தீயில் வறுத்து தூள் செய்து அப்போதே உண்டால் மலச்சிக்கலும் எலும்பைப்போல வெளுத்த சீதமும் நீங்கும். மூலவாயுவையும் ஆசனக் கடுப்பையும் நீக்கும்.

சித்தரத்தை: திரிதோஷம் போகும்

மரத்தின் பிஞ்சு வகைகள்

வாழைப்பிஞ்சு

இரத்தக் கடுப்பு, இரத்த மூலம், அதிமூத்திரம், வயிற்று ரணம் ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

அத்திப் பிஞ்சின் குணம்: மூலவாயு, கிராணியும், இரத்த மூலமும் வயிற்றுக் கடுப்பும் விலகும்.

முருங்கைப் பிஞ்சின் குணம்: இதனைத் தோலுடன் பாகஞ் செய்து உண்டால் அஸ்தி சுரம். எலும்பை உருக்குகிற வெப்பம், விந்து நஷ்டம் ஆகியவை நீங்கும்

காய்களின் குணங்கள்

வாழைக்காய்: பித்த வாந்தி, பைத்தியம், சுரம், உமிழ்நீர், சுரப்பு, வயிறு இரைதல் உஷ்ணம், இருமல், ஆகியவை போகும் இரத்த விருத்தி உண்டாகும். போசனம் அதிகரிக்கும்.

அத்திக்காய்: பிரமேகம், வாதநோய், சூலை சரீர வெப்பம் போகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

முருங்கைக்காய்: கபம் நீங்கும். விந்து ஊறும்.

அரைநெல்லிக்காய்: காசம், உட்சூடு நீங்கும்.

நெல்லிக்காய்: கபநோய், பீநிசம், வாய்ச்சுரப்பு, வாந்தி, மலபாதம், தலைச் சூழல், பிரமேகம் போகும், அழகுண்டாகும். புளிப்பால் வாய்வும், துவர்ப்பால் கபமும் நீங்கும்.

எலுமிச்சங்காய்: சூலை, குன்மநோய், இடுமருந்து பித்த உஷ்ணம் ஆகியவை போகும்.

கடாரநார்த்தங்காய்: பித்த நோயும், வாய் நீர் ஊறலும் பத்தியத்திற்கும் நோயாளிகளுக்கு உதவும்.

பனம் நுங்கு: பசியைத் தரும். தோலுடன் இருக்கும் நுங்கு சீத பேதியை விலக்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சுண்டைக்காய்: மார்புச் சளி, கிருமிரோகம், வாதம் ஆகியவை போகும்.

களாக்காய்: காதடைப்பு, தாகம், பித்ததோஷம், வாந்தி, இரத்த பித்தம் போகும். பசி உண்டாகும்.

கல்யாணப் பூசணிக்காய்: தேகசூடு, பித்தம், பைத்தியம், தோஷம், கபம் ஆகியவை போகும். புணர்ச்சியில் இச்சை உண்டாகும். சருமத்திற்கு ஒளியைத்தரும், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

மொச்சை: தோஷங்கள் போகும். அதிக சூட்டைத் தணிக்கும்.

புடலங்காய்: சுக்கிலமும், கபமும், அதிகரிக்கும்.

விளாம்பழம்: சுவாசகாசம், கப ஆதிக்கம், பித்ததாகம் போகும். நல்ல பசி உண்டாகும்.

நாவற்பழம்: அக்கினி மாந்தமும், தாகமும் நீங்கும்.

கொட்டை முந்திரிப் பழம்: தாகமும் சரீர வெப்பமும் நீங்கும்.

மாம்பழக் கொட்டைப் பருப்பு: சீதபேதி, இரத்தபேதி, உதிரக்கடுப்பு, மூலச்சூடு ஆகியவை போகும்.

பலாக் கொட்டை: அள்ளு மாந்தம், கபம், மலச்சிக்கல், நெஞ்சிற் புளியேப்பம், கற்போல் வயிறு, வயிற்றில் இரும்பைச் சொருவியது போல் இருப்பது முதலியவை நீங்கும்.

புளியங்கொட்டை: மூத்திரக் கடுப்பு, வெள்ளை ஆகியவை நீங்கும். ஸ்திரியின் வயிற்றில் கட்டுப்பட்ட உதிரத்தை வெளிப் படுத்தும்.

கற்பூரவள்ளி: காசம் என்னும் பொடி இருமல், அம்மைக் கொப்பளம், புறநீர்க் கோவை, பித்த மயக்கம் தீரும். தெளிவை உண்டாக்கும்.

முடக்கற்றான்: முடக்கற்றான் மூலிகையால் கீல் பிடிப்பு, கிரந்தி, கரப்பான் பாதத்தை ஒட்டியவாதம், மலக்கட்டு ஆகியவை போகும்.

முள்ளங்கிக் கிழங்கு: வாதப்பிணி, கரப்பான், வயிற்று எரிச்சல் குத்தல், குடல்விருத்தி நோய், இருமல் கபம், தலைவலி, நீரேற்றம், பல்நோய், பல் சிலந்தி, சூன்மம், மூலக்கடுப்பு ஆகி யவை நீங்கும்.

இஞ்சி: காசம், கபம், வெள்ளோக்காளம், சுரம், வாத சூலை, வாதகோபம் போகும் பசி உண்டாகும்.

அத்திமரப்பட்டி: ஆசனக்கடுப்பு, உதிரப் போக்கு, சீதபேதி, புண் போகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குப்பைமேனி இலை: மூலநோய், தீச்சுட்டப் புண், தாவர சங்கம விஷங்கள், வயிற்றுவலி, வாத ரோகம், இரத்த மூலம், நமைச்சல், குத்தல், இரைப்பு பீனிசம், கபாதிக்கம் நீங்கும்.

தும்பை இலை: சர்ப்ப விஷங்கள், வாதநோய், தலைவலி, கப தோஷம், அக்கினிமந்தம் நீங்கும். இந்த இலையைப் புளியிட்டுக் கடைந்து உண வோடு சாப்பிட்டால் பிரமேகம், கால்களின் அசதி, தாகம், சோம்பல் நீங்கும்.

கொடிக்கீரை (அ) வசலை } மூத்திரக்கடுப்பு, வெள்ளை
(அ) பசலை } ஒழுக்கு வாந்தி தீரும்,

செங்கீரைத்தண்டு: தீராத பித்த நோய், பெண்களுக்குப் பெரும்பாடு, சன்னிக்கு குணம் காண.

முளைக்கீரை: பசி எடுக்க, காச சுரம் போக்க.

வெந்தியக் கீரை: வயிறு உப்பசம், அக்கினி மாந்தம், வாத கபம், காசம் நீங்கும்.

காசினிக்கீரை: உதிரத்தில் உள்ள அழுக்கை நீக்கும். இரத்தம் விருத்தி அடையும்.

வேப்பம் பூ: மூர்ச்சை, வாந்தி, நீடித்த வாதம், ஏப்பம் மலக் கிருமி இவைகளைப் போக்கும்.

வாழைப் பூ இரத்த மூலம், பிரமேகம், வெள்ளை, பயித்தி யம், கபாதிக்கம், உதிரக்கடுப்பு, இருமல், கை கால் எரிச்சல் நீங்கும். சுக்கில விருத்தி உண்டாகும்.

ஆவாரம் பூ: பிரமேக, நீர் வறட்சி, உடம்பில் பூத்த உப்பு, கற்றாழை நாற்றம் நீக்கும். உடலுக்குப் பொற் சாயலைத் தரும்.

தும்பைப் பூ: தாகரோகம், சுரம், நேத்திரத்தைப் பற்றிய நோய்கள் நீங்கும்.

வாழைப்பிஞ்சு } இரத்தக் கடுப்பு, இரத்த மூலம், அதிமூத்திரம்,
அத்திப்பிஞ்சு } வயிற்றுப் புண் இவைகளுக்கு குணம் காணலாம்.

முருங்கைப்பிஞ்சு } எலும்பை உருக்குகின்ற வெப்பம்
தோலுடன் உண்ண } கபம், விந்து நஷ்டம் நீங்கும்.

சுண்டைக்காய் வற்றல்: பித்தம், மலக்கிருமி, கிராணி, சீதக் கட்டு நீங்கும், பசி உண்டாகும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

41. நீரின் குணங்கள்

தண்ணீரின் குணங்கள் எல்லாம் மண்ணின் குணமேயன்றி வேறு இல்லை.

1. மழைநீர்:- நல்லறிவு, சுக்கிலம், குளிர்ச்சி ஆகியவை அதிகரிக்கும்.

2. பனிநீர்:- சூரிய உதயத்தின் போது இந்நீரை பருகினால் சொறி, சிரங்கு, குஷ்டம், தாபம், காசம், கிராணி, வாதம், நாவறட்சி, நீரிழிவு ஆகியவை போகும்.

3. ஆற்று நீர்:- வாதம், பித்தகோபம், கபதோஷம், தாகம் உடலில் பித்த சம்பந்தமான சில நோய்கள் போகும். சுக்கில விருத்தியை உண்டாக்கும்.

4. குளத்து நீர்:- வாத ரோகத்தை விருத்தி செய்வதோடு மதுப்பிர மேகத்தையும் சீதளத்தையும் உண்டாக்கும்.

5. ஏரிநீர்: வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

6. சுனைநீர்:- வாத, பித்த தோஷமாகும். ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் பருகினால் குளிர்ச்சியை நீக்கி உஷ்ணம் உண்டாகும்.

7. ஓடைநீர்:- தோள் வலிமை உண்டாகும்.

8. கிணற்று நீர்:- மிகுதியான தாகம், உஷ்ணம், தேக அழற்சி, சூலை, கடுப்பு, இடுப்புக் குடைச்சல், மயக்கம், வீக்கம் பித்த தோஷம் ஆகியவை நீங்கும்.

9. அருவிநீர்:- இரத்த, பித்த, ரோகத்தை விலக்கும். தேக பலத்தையும் உண்டாக்கும்.

10. நீராகார நீர்:- வாத, பித்த சிலேஷ்டம வறட்சிகளையும் தாபத்தையும் விலக்கும். சுக்கிலத்தையும் அழகையும் விருத்தி செய்யும்.

11. வெந்நீர்:- நெஞ்சு எரிவு, நெற்றி வலி, வெப்பம் சீதக் கட்டுச் சுரம், காசம் நீங்கும்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நூல் அரங்கம்

நூல் : தமிழர் கண்ட மருத்துவம்
ஆசிரியர் : கோ. சுந்தரம்
பக்கங்கள் : 192
விலை : ரூ. 10-00
கிடைக்குமிடம் : 55, முதல் பிரதான சாலை,
கொரட்டூர், சென்னை-600 076

ஒரு நூற்றாண்டு காலத்திற்கு முன்பு ஒரு வீட்டிலே எவ்வளவோ வகையான மூலிகைகள் பழக்கத்தில் இருந்தன. இன்றைக்கு நாட்டில் அவை மக்களிடத்தில் இல்லை. மூலிகைகளைப் பற்றிய கருத்தும் மெல்ல மெல்லக் குறைந்து வந்திருக்கிறது. அவற்றைப் பற்றிய அறிவு மக்களுடைய வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதை நாம் மறந்து விட்டோம்.

சித்த மருத்துவத்தினுடைய அடிப்படைச் செல்வமாக மூலிகைகள் விளங்குகின்றன. அவற்றின் வகைகளைக் கண்டு அவற்றை வளர்க்கும் முறையை அறிந்து ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்திலோ அல்லது தொட்டிகளிலோ அவற்றை வளர்த்துப் பயன் அடையலாம். தோட்டத்தில் எளிதாக மூலிகைகள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை அறிந்து கொள்ளாததினால் பயன்படுத்தத் தெரியவில்லை. அதனால் அவைகளைப் பயன்படுத்தாமல், நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கு ஆங்கில முறை மருத்துவரிடம் போகிறோம்.

அலோபதி மருத்துவ முறை என்பது ஒரு செயற்கை முறை. ஆகவே அது முழு அளவுக்கு நோயைக் குணப்படுத்துவ தில்லை. ஆனால் சித்த மருத்துவ முறை நோயின் மூலக் காரணத்தைக் கண்டு அதனை அகற்றிப் பூரண குணம் அடையச் செய்கிறது. மஞ்சள் காமாலை நோயைக் குணப் படுத்த சித்த வைத்திய முறையில் கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி ஆகிய இரண்டு மூலிகைகள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. இந்த மூலிகைகளிலிருந்தே இந்நோய்க்கு ஆங்கில

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவ்வாறு தயாரிக்கப் பட்டாலும் சித்த மருத்துவ முறையில் கிடைக்கும் பயனைவிட அது குறைந்த பயனையே தருகிறது.

"தமிழர் கண்ட மருத்துவம்' என்ற நூலில் ஒரே நோயைக் குணப்படுத்த பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் கொடுக்கப்பட் டிருக்கின்றன. ஆகவே அவரவர் வசிக்கும் இடங்களில் எளி தாகக் கிடைக்கக் கூடிய மூலிகைகளையும் மூலப் பொருட் களையும் உபயோகித்து நோய்களுக்கு மருந்தைத் தயாரித்து இலகுவாகக் குணம் காணலாம். எந்த நோயையும் குணப் படுத்த — எந்த இடங்களிலும் நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய மருந்து கிடைக்கவில்லையே என்ற குறைபாடு இல்லாமல் நோய்களை இலகுவாக அகற்றி விடலாம் என்பதில் ஐய மில்லை.

சிரமமின்றி, காலந் தாழ்த்தாமல், சீக்கிரமாக நோய்வாய்ப் பட்டவர்கள் கண்டறியக் கூடியதாக மனித உடலின் சிரத்தி லிருந்து ஆரம்பித்து வரிசைக் கிரமமாக உள்ளங்கால் வரையில் உள்ள உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் முக்கியமான நோய்களைப் பற்றியும் அதற்கான சிகிச்சைகளைப் பற்றியும் இந்நூலில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

உதாரணமாக, குழந்தைகள் பகுதி, ஆண்கள் பகுதி, பெண்கள் பகுதி என்றும் தோல், தலைமுடி, மூளை, முகம், காது, மூக்கு, பல், இருதயம் முதலியன சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் என்றும் பல தலைப்புகளின் கீழ் தனித் தனியாகப் பிரித்து விரிவாக நோய்கள் ஆராயப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு கை வைத்திய நூலாக வைத்திருந்து பயனடையலாம்.

—அமுதம்

தமிழர் பண்பாடு
சிறப்பிதழ்
அக்டோபர் — 1987.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மை

"சித்தி" என்ற தமிழ்ச் சொல்லுக்கு விஞ்ஞானம், மருத்துவம், தத்துவ ஞானம் (Philosophy) ஆகிய மூன்றிலும் பூரணத்துவம் பெற்றிருப்பது என்பது பொருள். 'சித்த மருத்துவம்' என்ற சொல் இம் மருத்துவத்தில் பூரணத்துவம் பெறப்பெற்ற சித்தர்களின் பெயர்களையொட்டி அழைக்கப் படுகிறது மிகவும் பொருத்தம் ஆகும்.

சித்த மருத்துவ முறை நம் நாட்டில் 'பாட்டி வைத்தியம்', 'அனுபவ வைத்தியம்', 'நாட்டு மருத்துவச்சி வைத்தியம்' 'நாட்டு வைத்தியம்', 'கிராம வைத்தியம்', 'வீட்டு வைத்தியம்' என்று பலவாறாகக் கூறப்படுகின்றது.

'அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்திற்கும்' என்னும் கோட் பாடே சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை. நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பூதங்களின் சேர்க்கையால் ஆகியது அண்டம் (உலகம்). அது போலவே நமது உடலும் ஐந்து பூதங்களால் ஆகியதே!

சித்த மருத்துவ முறை மனிதன் தோன்றிய காலம் முதலே வழக்கில் இருப்பதற்குப் பல சான்றுகள் தமிழ் இலக்கியமாகிய 'தொல்காப்பியம்', 'திருவாசகம்', 'திருக்குறள்', 'திருமூலம்' ஆகிய நூல்களில் இருக்கின்றன. விஞ்ஞானத்தையும் தமிழர் களின் கலைகளையும் வளர்க்க மூப்பெரும் கல்விக் கழகங்கள் இருந்ததாக அறிகிறோம்: முதல் கல்விக் கழகம் பழைய கால மதுரை மாநகரில் கி. மு. 9990லிருந்து கி. மு. 5550 வரையில் தமிழர் கண்டம் என்று அழைத்து வந்த 'லெமூரியா' கண்ட த்திலும், இரண்டாவது கல்விக் கழகம் 'கபாடபுரம்' என்ற நகரில் கி. மு. 5550 முதல் கி. மு. 1850 வரையிலும், மூன்றாவது கழகம் தற்போதுள்ள மதுரை மாநகரில் 1850 ஆண்டுகளாகவும் இருந்து வந்திருக்கிறது. அநேக சித்தர்கள் இம் மூன்று கல்விக் கழகங் களிலும் இடம் பெற்றிருந்தார்கள். அவர்கள் சித்தமருத்துவத் தின் தோற்றத்திற்கு முதன்மையாக இருந்து, அதைப் பற்றிய ஆயிரக்கணக்கான விளக்க நூல்களைத் தமிழில் இசைவடிவில்,

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கர்ண பரம்பரையாகக் குரு சீடர்கள் மூலம் என்ற தத்துவ முறையில் நமக்கு அருளிச் செய்து உள்ளார்கள். இந்நூல்கள் பலவற்றுள் சில கறையான் பூச்சிக்கு இரையாயின; சில நெருப்புக்கும், நீருக்கும் இரையாயின. சில நாட்டை விட்டு வெளியேறின. எஞ்சி உள்ள சிலவற்றில் அச்சிட்டு வெளியிடப் பட்டுள்ளன சிலவே. வெளியிடாத பல நூல்களும் உள்ளன.

சித்தர்களின் கூற்றுப்படி உடல், உள்ளம் இரண்டினையும் பாதிக்கும் நோயைத் தடுத்து, மரணமில்லாத வாழ்வளிப்பது 'மருந்து' என்பதாகும்.

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழை செல்வான் என்(று)
அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து"

பச்சிலை மூலிகை தான் உலகத்திலேயே முதன் முதலாக உணரப்பட்ட மருத்துவப் பொருள் என்பது ஆராய்ச்சி வல்லுநர் களின் முடிவு.

காட்டு மிராண்டியாகக் காட்டில் உலவிக் கொண்டு வந்த மனிதன் தாவர இனங்களோடு இரண்டறக் கலந்து அவைகளை உணவாகக் கொண்டு, நாம் தற்போது பயன்படுத்தும் கீரை, கனி, காய்கறிகளையும் கண்டு பிடித்த பெருமை அவனைச் சாரும். இத் தாவர வர்க்கத்தையே மனிதன் நோய் தீர்க்கும் மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றான். 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்து வந்த 'சித்த மருத்துவத்தின் தந்தை' என்று அழைக்கப்பட்ட திருமூலர், உடலின் நரம்பு மண்டலம் எப்படி உடலையும், உயிரையும் பின்னிப் பிணைத்து, நாம் சுவாசிக்கும் காற்றினால் ஓர் கட்டுக்குள் செயல்படுத்தப்பட்டு நோய் நொடியின்றி அநேக ஆண்டுகள் உயிருடன் இருக்க உதவி புரிகிறது என்ற பேருண்மையைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். தென்னிந்தியாவில் அநேக மலைப் பகுதிகளில் காலக் கட்டத்தில் மறைந்த மூலிகைகள் இன்றும் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.

திருமூலர் 3000 ஆண்டுகள் உயிருடன் இருந்து ஆத்ம அனுபவங்களைத் தமது ஆழ்ந்த தியானத்திலிருந்து பெற்ற பயனாக, 3000 அடிகள் கொண்ட திருமந்திரத்தையும், சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றி அநேக நூல்களையும் நமக்கு அருளிச் செய்துள்ளார்கள். பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான சிறப்பு வாய்ந்த 'போகர்' என்பவர் வாழ்ந்து வந்த பழனியில் இன்றும் சித்த மருத்துவம் சிறந்து விளங்கிக்கொண்டு வருகிறது. அங்கே

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நவபாஷாணங்களால் உருவாக்கப்பட்ட அருள்மிகு முருகக் கடவுளின் உருவச் சிலைக்கு அபிஷேகம் செய்யப்பட்ட பஞ்சாமிர்தம் அநேக நோய்களைத் தீர்த்து வருகின்றது என்ற திடமான நம்பிக்கை இருந்து வருகின்றது. சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பையும் அதன் தொன்மையையும் இது எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

பண்டைக் காலத்து முறையான 'சித்த மருத்துவம்' பற்றிப் பாரம்பரியத்தின்படி நோக்குங்கால் முதன் முறையாக இம் மருத்துவத்தைப் பற்றிய முழு அறிவினையும் முறைகளையும் சிவபெருமானே தமது பத்தினியாகிய பார்வதி தேவிக்கு எடுத்துக் கூறியதாகவும், பின் உமாதேவியார் நந்திதேவருக்குச் சொன்னதாகவும், பிறகு நந்திதேவர் சித்தர்களுக்குக் கூறியதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. ஆகவே இது, 'சைவ சம்பிரதாயம்' 'சித்த சம்பிரதாயம்' என்று கூறப்படுகிறது. சித்த மருத்துவ முறையின் தொடக்கக் காலத்தினைக் கணக்கிட்டுக் கூற முடியாது. ஆனால் மக்களுடன் தோன்றி மக்களுடன் முடிவு பெறும் ஒரு மருத்துவமுறை என்பதை மட்டும் திட்டவட்டமாகச் சொல்லலாம். இதுவும் சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மையைக் குறிக்கிறது.

மெக்கா நகர் சென்று வந்து, 'யாகோப்பு' என்ற முகமதிய பெயரில் விளங்கிய இராமதேவர் என்ற சித்தரும், உரோமாபுரியிலிருந்து 'ஃபாதர் பெஸ்கி' என்ற பெயருடன் வந்து, 'வீரமாமுனிவர்' என்று தமிழகத்தில் அழைக்கப்பட்டவரும் சித்த மருத்துவத்திற்கு ஆற்றிய தொண்டும் அவர்கள் எழுதிய நூல்களும் சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மையைக் குறிக்கின்றன.

திருவள்ளுவர் காலத்திற்கு முன்பிருந்தே தமிழ் நாட்டில் சித்தமருத்துவம் தழைத்து ஓங்கியதை 'ஞான வெட்டியான்' என்ற நூலில் திருவள்ளுவரே விளக்கியுள்ளார்.

ஆதியிலே அகத்தியர் பொதிகையிலே சித்த மருத்துவக் கலையை வளர்த்ததாகச் சங்க இலக்கியங்கள் சான்று பகர்கின்றன. பிற நாட்டினர் வைத்தியத்தைப் பற்றி ஆராச்சி செய்யப் புகுவதற்கு முன்பே தமிழரின் சித்த மருத்துவக் கலையானது தமிழகத்தில் தனிச்சிறப்புப் பெற்றிருக்கின்றது.

சேர, சோழ, பாண்டிய மன்னர்கள் இக்கலையை வளர்க்கத் தங்கள் தலைநகரங்களில் சங்கங்கள் ஏற்படுத்தி நடத்தி வந்திருக்கின்றனர். சோழ மண்டலத்தின் தலைநகராகிய

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தஞ்சையில் சரபோஜி மன்னன் சித்த வைத்தியர்களைக் கூட்டிப் பொதுமக்களுக்குப் பயன்படும் வகையில் பல சித்த மருத்துவ நூல்களை வெளியிடச் செய்திருக்கின்றார்.

இராமநாதபுரம் அரச பரம்பரையைச் சேர்ந்த பொன்னு சாமித் தேவர் சித்த வல்லுநர்களைக் கூட்டிப் பல அனுபவ வைத்திய நூல்களை ஆக்கியிருக்கிறார். மதுரையில் பாண்டியர்கள் அரசாண்ட கடைச் சங்கக் காலத்தில் சித்த வைத்திய நிபுணராகிய மருத்துவர் தாமோதரனார் அரச அவையில் அங்கம் வகித்திருக்கின்றார்.

சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றிய அறிவியல் பத்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இந்தியாவிற்குத் தெற்கே இருந்த குமரிக்கண்டத்தில் (தற்போது இந்துமகா சமுத்திரத்தில் மூழ்கிக் கிடக்கும் நிலப்பகுதி) வாழ்ந்து வந்த அறிவர் (Arivars) என்ற சித்தர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களால் வளர்க்கப்பட்டு வழக்கில் இருந்து வந்திருக்கிறது. இது போன்ற வரலாற்று உண்மைகள் சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மையை எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்

சித்த மருத்துவ முறைகள் தெய்வீக சக்தியால் தூண்டப் பட்ட சூட்சம தரிசனத்தால் சித்தர்கள் கண்டுபிடித்தவை. இவ் விதமான அற்புத சக்தியை வேறெந்த நாட்டவரும் பெற்றிருந்த தாகத் தெரியவில்லை. பிற நாடுகளில் பரவியிருக்கும் மருத்துவ முறைகள் எல்லாம் பழங்காலத்தில் இந்தியாவிடமிருந்து-குறிப் பாகத் தமிழ் நாட்டிலிருந்து - பெற்ற பெருஞ்செல்வங்கள் என்பது மருத்துவ முறை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்ட முடிவு.

சித்த மருத்துவத்தில் நோய்களுக்குக் குணம்காண அறுவை சிகிச்சை முறையும் அருமையாக அமைந்திருந்தது என்பதைக் குறிக்க தலை முடியையும் இரண்டாக வகுக்கக் கூடிய கத்தியும் இருந்திருக்கிறது என்ற உண்மையிலிருந்து தெரிகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் நோய்களின் எண்ணிக்கை 4448. இவைகளில் மேகத்தால் பிறந்த பிணிகள் 4400 ஆகும். 50 வகை சன்னிகள்-முக்கியமானவை இருபது வகைகள். ஒன்பது வகை முக்கியமான நீர் சிகிச்சைகள். மூன்று வகை முக்கிய தோஷங்கள்-வாதம், பித்தம், கபம் சம்பந்தப் பட்டவை, பத்து வகை வாய்வுகள். பதினெண் வகை சுரங்கள். முப்பத்தொரு வகையான மாந்தங்கள்-முக்கியமானவை பதினேழு. பன்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

னிரண்டு வகை கரப்பான்கள். எண்பது வகை பீனிசங்கள். எண்பது வகை வாத நோய்கள். ஏழு வகை தாதுக்கள், ஐந்து வகை பூதங்கள்–நிலம், நீர், ஆகாயம், காற்று, நெருப்பு. மூன்று வகையான உடற் கூறுகள். 7200 நரம்பு மண்டலங்கள். ஏழு மைய நரம்பு பாகங்கள். எட்டு இயற்கைச் சத்துக்கள். தொண்ணூற்றாறு வகை இயற்கையின் உள்ளடக்கிய மனித உடலின் தன்மைகள் அல்லது தத்துவங்கள். அறுபத்து நான்கு வகையான பாஷாணங்கள். இருபத்தெட்டு வகையான உப்புகள். பன்னிரண்டு உயிர் அணுக்கள் (Organic Products). தாவரங்களிலிருந்தும், பிராணிகளிடமிருந்தும் கிடைக்கும் முப்பத்தைந்து வகையான பொருள்கள், இருபத்தைந்து வகையான விலையுயர்ந்த கற்கள். பதினாறு வகையான மண்ணும் மணலும், முப்பத்திரண்டு வகையான சிறுநீரின் நிறங்கள். ஆறு வகையான ஆதாரங்கள். பத்து வகை நாடிகள், இவைகளைப் பாகுபடுத்திப் பிரித்தறிந்து நோய்களின் தன்மையையும் அறிந்து அதற்கான தக்க சிகிச்சைகளைச் செய்து வந்தது சித்த மருத்துவத்தின் தனிச் சிறப்பாகும்.

சமூக சேவை புரிந்த சில அறிஞர்கள் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பைப் பற்றியும் அதன் பயனைப் பற்றியும் கூறிய சில கூற்றுகளும் பாக்களும் பின் வருமாறு:

"……இந்தியா ஒரு ஏழ்மையான தேசம். ஏழைமக்களுக்குப் பெரிதும் பயனளிக்கும் இவ்வுலக சம்பந்தப்பட்ட ஐந்து இயற்கை சக்திகளாக நிலம், நீர், நெருப்பு (வெளிச்சம்), ஆகாயம், காற்று என்ற மூலப் பொருள்களிலிருந்து தோன்றிய பொருட்களே நம் நோய்களுக்குத் தடுப்புகளாகவும், தக்கச் சிகிச்சை முறைகளாகவும் அமைதல் வேண்டும் என்று நான் எண்ணுகிறேன். இதனுடைய குறிக்கோள் என்னவென்றால் மக்கள் இறைவனிடம் நம்பிக்கை கொண்டு இயற்கை வகுத்துள்ள வழிகளைக் கடைப்பிடித்து நோய்களைக் குணப்படுத்த இயற்கையை ஒட்டிய சிகிச்சைகளையே பின்பற்றுவார்கள் என்பதுதான்……';

—மகாத்மா காந்தி

"தர்மங்களைச் செய்வதற்குச் சரீரத்தைக் காப்பது முதல் கடமை."

—மகாகவி காளிதாசன்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

"ஐரோப்பக் கண்டமானது வைத்திய அறிவு அற்றிருந்த காலத்தில், வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை முறைகளையும் வியாதி வராது தடுக்கும் முறைகளையும் இந்திய நாட்டில் தமிழகத்தினர் நன்றாக அறிந்திருந்தார்கள்."

—லார்டு ஆம்தில், மெட்ராஸ் கவர்னர்

"அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோரழிவில்லை
பிண்டம் சுருங்கின் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பல உள"

—திருமூலர்

"காலில் மிதிபடும் செடிகள் காலனுக்கு
வைத்திடும் வெடிகள்" —ஓர் அறிஞர்

"நல்ல மருந்தாம் மருந்து—சுகநல்கும்
வைத்தியநாத மருந்து"

—வள்ளலார்

"மந்திரமும், தந்திரமும், மருந்துமாகித்
துணை நோய் தீர்க்க வல்லான்"

—தேவாரம்

"திண்ண பிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமற்
பெண்ணின் பாலொன்றைப்பெருக்காமல்
உண்ணுங்கால்
நீர் சுருக்கி, மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர்தம்
பேருரைக்கிற் போமே பிணி".

—தேரையர் சித்தர்

"ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவார் இல்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை உறைக்கும் குறியது வாமே"

—திருமூலர்

"மறப்பது உடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனல் சாலும்
மறுப்பது இனி நோய் வராதிருக்க
மறுப்பது சாலை மருந்தென லாமே"

—திருமூலர்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சித்த மருத்துவத்தின் பயன்கள்

சித்தமருத்துவத்தின் பயன்கள் எண்ணிலடங்கா. ஆயினும் கட்டுரையின் சுருக்கம் காரணமாக சில முக்கிய பயன்களை மட்டும் எழுத வேண்டியிருக்கிறது.

சித்தமருத்துவ முறையில் நோய்களை நாடியின் மூலமே காலமறிந்து வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய தோஷங்களின் தன்மையைக் கண்டறிந்தும், உடற் கூற்றின் பிரிவுகள், உடற் கழிவுப் பொருளாகிய மலம், சிறுநீர், கபம், உறுப்புகளின் நிறம் ஆகியவைகளை முறைப்படி சோதனைகள் செய்தும், நோய் களைக் கண்டறிந்தும் நோயாளியின் வயதையும் அவர் செய்யும் பணியின் தன்மையையும், சுற்றுப்புற சூழ்நிலையை யும், சீதோஷ்ண நிலைகளையும் கருத்தில்கொண்டு, அதற்குத் தக்க சிகிச்சைகளுக்கான மருந்தினை அருந்தச் செய்து, உணவிலும் கொள்வதைக் கொண்டு தள்ளுவதைத் தள்ளியும், தேவையிருப்பின் பத்திய முறையைப் பின்பற்றச் செய்தும் நோய்களுக்குத் தக்கவாறு சிகிச்சையின் கால வரம்பையும் கணக்கிட்டு அளிக்கும சிகிச்சையால் மக்கள் சொற்ப செலவில் பிறவிளைவுகள் (Side Effects) இன்றி அநேக நோய்களுக்கு எளிய முறையில் குணம் கண்டு பயனடைகிறார்கள்.

சித்த மருத்துவத்தின் ஒரு பகுதியான யோகாப்பியாசம் மருந்தின்றி நோய்களைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமின்றி நீண்ட காலம் நோயின்றி வாழவும் சிறந்த விளையாட்டு வீரராக விளங்கவும் உதவுகின்றது. மணிமந்திரம் எனும் மருத்துவ சிகிச்சையும் சித்த மருத்துவத்தின் ஒரு பகுதியாகும். சித்த மருத்துவத்தின் பகுதிகளான பிரணாயாமம் என்ற மூர்ச்சைப் பயிற்சியும், சூரியனைப் பார்த்து வணங்குதல் போன்றவைகளும் நமது உடலுக்கு நல்ல பயனை அளித்து, உடலை, நோய் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுகின்றன.

சித்த மருத்துவ முறை 'உணவே மருந்தாகும்' என்ற உண் மைக்கு உரைகல்லாகவும், இயற்கை வைத்தியத்திற்கு இணை யற்ற துணையாகவும் திகழ்கிறது. மூலிகைகள் மட்டுமல்லாமல் சிலவகைக் காய்களிகளும் நோய்களுக்குக் குணம் காணும் மருந்தாகப் பயனளிக்கின்றன.

பச்சிலை மருந்துகள் வெகு எளிதாகவும் விரைவாகவும் உடலில் செரித்து, இரத்தத்துடன் கலந்து நோய்களைக் குணப் படுத்தக்கூடிய பெரும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பிற மருத்துவ முறையில் மற்ற விளைவுகளின்றி முற்றிலும் குணம் காண முடியாத நிலையில் மஞ்சட் காமாலை என்னும் கொடிய நோயைக் கீழ்க்காய் நெல்லி எனும் மூலிகை முற்றிலும் மற்ற விளைவுகள் ஏதுமின்றி குணப்படுத்தும் பெருமை சித்த மருத்துவத்திற்குண்டு. ஆத்ம ஞானமும் மலர்ந்து மனிதனை நல் வழியில் உடலையும் உள்ளத்தையும் நலம்பெறச் செய்கிறது சித்தமருத்துவம்.

சித்தர்கள் நோயற்று நீண்ட காலம் உயிருடன் வாழ ஆழ்ந்த தியானத்தின் பயனையும் அதனால் மூலாதாரத்தில் உறங்கிய நிலையில் இருக்கும் 'குண்டலினி' என்ற சக்தியைத் தட்டி எழுப்புவதன் மூலம் 'சக்தியும் சிவனும்' ஒன்று சேர்ந்த பின் எவ்வாறு 'அமிர்தம்' என்ற பொருள் சொட்டுச் சொட்டாக உடலின் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து உயிரோட்டமாகிய அணுக்களை அழியாமல் ஊக்குவித்ததின் பயனாக நாம் அனேக ஆண்டுகள் உயிருடன் வாழ முடியும் என்ற பயனுள்ள உண்மையை உலகுக்கு எடுத்துக் காட்டினார்கள்.

மனித மூச்சின் சக்தியை வீணாக்காமல் நல்ல முறையில் பாதுகாத்து வந்தால் நீண்ட ஆயுளைப்பெற்று பயனடைகிறான் என்ற தத்துவத்தையும் கொண்டது சித்த மருத்துவம். 'உணவே மருந்தாகும்' என்ற சொல்லுக்கு மனிதன் உணவில் தன் உடம் பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளாதவைகளைத் தள்ளி விட்டு ஒத்துக் கொள்ளும் பொருளை உண்ண வேண்டும் என்ற முறையி னையும் நோயற்ற நீண்ட கால வாழ்விற்கு நம் நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றவாறு பல விதி முறைகளையும் பண் பாடுகளையும் பழக்க வழக்கங்களையும் சித்த மருத்துவத்தில் வகுத்துக் கடைப் பிடிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளையும் தெளிவாகச் சித்தமருத்துவம் கூறியிருக்கிறது. இயற்கை விதிக்கு முரண்பட்டு மனிதன் நடந்தால் நோய்வாய்ப்பட நேரிடுகிறது என்பது சித்த மருத்துவம் கண்டறிந்த உண்மை.

கிருமிகளினால் உண்டாகும் நோய்களைத் தவிர மனநோய் களுக்கும், பேய்-பிசாசு திருஷ்டி (கண்ணேறு) போன்றவை களால் ஏற்படும் மனோவியாதிகளுக்கும் மணிமந்திரம் ஔஷதம் என்னும் சித்த முறையினால் குணம் காண முடிகிறது.

பிற மருத்துவத் துறைகளைச் சார்ந்த மருத்துவர்கள் அவ ரவரின் மருத்துவதுறையில் மட்டும் அறிவு பெற்றிருக்கிறார்கள். சித்த மருத்துவர்கள் இரசாயன சாஸ்திரம், வான சாஸ்திரம், மந்திரம், வசீகர சாஸ்திரம், மனித அறிவுக்கு எட்டாத

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

விஞ்ஞான அறிவு ஆகியவற்றிலும் வல்லவர்களாக இருந்து பல விதநோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்து குணம் காண்கிறார்கள்.

பூமியின் ஆகர்ஷண மாறுபாட்டால் வானத்திலுள்ள கிரகங்களுக்கும் கடல் மாறுபாடுகளுக்கும் சம்பந்தம் இருப்பதைச் சித்தர்கள் கண்டறிந்து, இதற்கும் மனித உடலுக்குமுள்ள தொடர்பையும் தெரிந்து, எந்தெந்தக் காலங்களில் மனிதன் எவ்வாறு நடந்து கொண்டால் நோய் இன்றி வாழலாமென்று வகுத்துள்ளார்கள்.

சித்த மருத்துவக் கலை சீர் குலையாமல் சிறந்து விளங்க காலக்கட்டத்தில் கையாளாது விடுபட்டவைகளையும் அவைகளின் உண்மைகளைப் புதைத்து வைத்திருக்கும் சிறந்த நூல்களையும் கண்டு அறிந்து அவைகளையெல்லாம் அரசும், ஆராய்ச்சியாளர்களும், இத்துறையில் உள்ள வல்லுநர்களும் ஒருசேரக் கூட்டு முயற்சி செய்து சித்த மருத்துவ மனைகளும், ஆராய்ச்சிக் கூடங்களும் தமிழ் நாட்டில் அதிக அளவில் நிறுவி, இந்த முறையைப் பயிலுவோரை ஊக்குவித்து, இதற்கெனப் பல்கலைக் கழகம் ஒன்றினை நிறுவி, சிறந்த பயிற்சி பெற்றவர்களைக் கொண்டு சித்தமருத்துவத்தை ஏழை எளிய மக்களும் சுலபமாகப் பயில்வதற்கு ஏற்ற வசதிகளுக்கு ஆவன செய்வதால் சித்த மருத்துவத்திற்கு உலக அரங்கிலேயே மிக உன்னத இடத்தை வகிக்க வாய்ப்பு ஏற்படும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. இதனால் மருத்துவ உலகிலேயே உலகம் காணாத பெரும் புரட்சியை உண்டாக்கிய பெருமை நமது தமிழ் நாட்டிற்கு நிச்சயம் ஏற்படும். வாழ்க சித்தர் கலை! வளர்க தமிழ் மருத்துவக் கலை!

— கோ. சுந்தரம்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பயன் தரும் புத்தகம்

சமீபத்தில் நண்பர் ஒருவர் புத்தகம் ஒன்றை படித்துப் பார்க்கும்படி கூறினார்.

புத்தகத்தின் பெயர் **தமிழர் கண்ட மருத்துவம்** நூலாசிரியர் திரு. கோ. சுந்தரம்.

புத்தகத்தின் தலைப்பைப் பார்த்தவுடன் "நமக்கு எதற்கு" என்ற மனப்பான்மையில் ஆர்வமில்லாமல் தள்ளிவிடத்தான் நினைத்தேன். ஆனால் நண்பர் விடுவதாக இல்லை. ஒரிரு பக்கங்களையாவது படித்து விட்டு திருப்பித் தருமாறு கையில் திணித்தார்.

மேலும், ஒரு சவாலையும் விட்டார். நூலில் கைக்கு வந்த எந்தப் பக்கத்தையாவது புரட்டி படிக்கும்படியாகவும், படித்த வுடன் எனக்கு மேற்கொண்டு ஆர்வம் ஏற்படவில்லை யென்றால், "புத்தகத்தை முழுமையாகப் படிக்காமல் உடனே திருப்பித் தந்து விடலாம்" என்றும் அன்புக் கட்டளை இட்டார்.

என்ன ஆச்சரியம்! இருபக்கங்கள் கூட இல்லை. ஒரு பக்கம்தான் படித்தேன். உடனே என்னையும் அறியாமல் எனது கை என் மணிபர்சை துழாவியது. புத்தகத்தின் விலை யான ரூ. 10 கைவசமில்லாததால், "பிறகு தருகிறேன்" என்று கூறி அந்த நூலை எனதாக்கிக் கொண்டேன்.

உண்மையிலேயே அருமையான புத்தகமது.

சித்த வைத்திய அடிப்படையில் எழுதப்பட்டுள்ள இப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள முறையை நாம் பின்பற்றினால், தற்பொழுது கூறப்படும் பிறவிளைவுகள் (Side effects) ஏற் படாது என்பது நிச்சயம்.

தலைவலி போன்ற சாதாரண நோய்களிலிருந்து பல கொடிய நோய்களுக்கும் சர்வ சாதாரணமாக (நோயாளிகளை பயமுறுத்தாமல்) மருந்துகள் இப்புத்தகத்தில் காணப்படு கின்றன.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

புத்தகத்தில், பொதுப்பகுதி, குழந்தைகள் பகுதி, தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், கண், காது, பல் சம்பந்தப் பட்டவைகள், குடல் முதலியவை சம்பந்தப்பட்டவைகள், வலிகள், உடல் உஷ்ணம் போன்றவைகள், காய் கறிகளின் குணங்கள் என்ற பகுதிகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

இதில் குறிப்பாக பொதுப்பகுதியில் நோய்களுக்கு மருந்துகள் மாத்திரம் கூறப்படவில்லை. ஒருவர் எவ்வாறு உறங்கவேண்டும், உள்ளத்தின் இயற்கை குற்றங்கள் யாவை, தியானம் செய்வது எப்படி, முறையாக சுவாசம் விடுவது எப்படி, தேகாப்பியாசத்தின் முக்கியத்துவம், உணவு வகைகள், சாப்பிடும் முறை ஆகியவைகளைப் பற்றிய விபரமான தகவல் களும், விடைகளும் சாமானியர்களும் எளிதாகப் புரிந்துக் கொள்ளும் வகையில் தரப்பட்டுள்ளன.

கிட்டத்தட்ட 200 பக்கங்கள் கொண்ட இந்த நூல் ஆங்கில முறைபயின்ற மருத்துவர்களுக்கும் உதவிகரமாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆம் இப் புத்தகம் ஆங்கில வைத்திய முறைக்கு எதிரியாக இல்லை. மாறாக, உதவிகரமாக (Supplementary) இருக்கும்.

மேலும் ஒரு சிறப்பு.

மூலிகைகள் என்றாலே, அவையெல்லாம் இந்த காலத்தில் அதுவும் குறிப்பாக நகரவாசிகளுக்கு எங்கே கிடைக்கப் போகின்றது என்ற எண்ணம் நமக்கு வருவது சகஜம்தான்.

ஆனால், இந்த புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள பொருள்களும், மூலிகைகளும் யாவரும் சுலபமாக அறியக் கூடியவைகளே. அது மட்டுமல்ல. ஏழை, நடுத்தர மக்களுக்கு இந்த நூல் உப யோகப்படும் வகையில் நூலாசிரியர் எழுதியுள்ளார்.

பெரும்பாலும் இயற்கையை ஒட்டித்தான் நமது நாட்டு வைத்திய முறைகள் (ஆயுர் வேதம், சித்த வைத்தியம் முதலியன) உள்ளன. பிறவிளைவுகள் (After effects) சற்றுமிராது. இதை வெளிப்படுத்த நூலாசிரியர் நன்கு முயற்சி செய்துள்ளார்.

நூலின் முதல் கட்டத்தில் அணிந்துரையில் சிறப்பாக குறிப் பிட்டுள்ளதுபோல், ஆசிரியர் திரு. சுந்தரம் அவர்கள் வெறும் வைத்திய முறைகளை மட்டும் கூறவில்லை. மக்களும் அதை

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

விரும்பமாட்டார்கள். பொதுவான விஷயங்களை நிறையக் கொடுத்து இருக்கின்றார்.

ஆன்மீக முறை, நடைமுறை, மருந்து அருந்தும் முறை, சித்த வைத்தியத்தின் பெருமை, இப்படி பல விஷயங்களை கூடுமானவரை சுருங்கச் சொல்லி நூலை நல்ல சுவையுடன் எழுதியிருக்கிறார் ஆசிரியர். நமது பாராட்டுக்கள்!!

நமது வீட்டில் பல நூல்கள் இருக்கலாம். அதன் நடுவில் இந்த நூலின் ஒரு பிரதியும் இருப்பது நல்லது என இந்த சாமானியன் அபிப்ராயப்படுகிறான்.

(புத்தகம் கிடைக்குமிடம்
கோ. சுந்தரம், 55, முதல் பிரதான சாலை
சீனிவாசபுரம்
கொரட்டூர், சென்னை-600 076.)

—சாமு

—விஜய பாரதம் 12—12—1986

GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE
LIBRARY
1707
PALAYAMKOTTAI.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மருத்துவப் பழமொழிகள்

ஆசிரியர்: கோ. சுந்தரம், பதிப்பாளர்-1018 எப். 45-வது தெரு, கொரட்டூர். சென்னை-80. பக்கங்கள்: 60 விலை: ரூ. 5.

மருத்துவ பழமொழிகளை தேடிப்பிடித்து தொகுத்திருக்கிறார் ஆசிரியர். வெறும் பழமொழிகளாக இல்லாமல் மருத்துவக் குறிப்புகளாக வீட்டில் பின்பற்றக்கூடிய அரிய கருத்துகளாக உள்ளன.

உணவுக் குறிப்புகளும், மனப் பழக்கங்களையும் கூட பழமொழிகளாக வடித்துள்ள மூதாதையோரின் செப்பு மொழிகளை அதன் மதிப்பறிந்து தொகுத்துள்ள ஆசிரியரின் முயற்சி பாராட்டுக்குரியது. பல சந்தேகங்களுக்கு விடை கூறுகிறது இந்நூல்.

—ஆரூத்ரா

—தினமலர் 14—1—87

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தமிழர் கண்ட மருத்துவம்

ஆசிரியர். கோ. சுந்தரம் வெளியீடு-1018 எப், 45-வது தெரு, கொரட்டூர், சென்னை-80, பக்கம் 192 விலை ரு. 10

காலம் காலமாக இயற்கை படைப்புகளின் பூ, இலை, கனி, காய்கள் மூலம் தமிழன் நோய்களை குணப்படுத்தி வந்திருக்கிறான். இதை அழகுற எளிய தமிழில் நோயறிந்து மருத்துவம் செய்ய ஆசிரியர் எழுதியிருக்கிறார்.

நம் கண்முன்னே கொட்டி கிடக்கும் ஆயிரமாயிரம் இயற்கை பொருட்களின் மருத்துவ குணம் இதில் கூறப்பட்டுள்ளது, கடுகு முதல் கஞ்சி வரை எப்படி பயன்படுத்தப் பட்டால் நோய் தீர்க்கும் என்பதை சிறியவர்களும் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வகையில் தரும் மருத்துவ நூல்.

— சந்திரிகா

— தினமலர் 14—1—1987

1707

அவ்வை அச்சுக்கூடம், நெ. 17, பி.வி. கோவில் தெரு, சென்னை-13.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இந் நூலாசிரியர் 19—5—1924-இல் வட ஆற்காடு மாவட்டம் வந்தவாசியில் பிறந்தார். தமிழக அரசின் தலைமைச் செயலகத்தில் 36 ஆண்டுகள் பணியாற்றி 1983-ஆம் வருடம் ஜூன் மாதம் ஓய்வு பெற்றார்.

St. John Ambulance Brigade-இல் தீவிர உறுப்பினராக இருந்தபோது மாநில போட்டியில் ஆளுநரிடமிருந்து பதக்கம் பெற்றவர். தலைமைச் செயலகப் பணியாளர்களுக்கு முதலுதவி செய்யும் பொறுப்பையும் ஏற்றிருந்தார்.

பல பொதுப்பணிகளிலும், மருத்துவ சேவையிலும் ஈடுபட்டவர். அருமை அன்னையாரின் அனுபவ மொழிகளைக் கேட்டுக்கேட்டு சித்தமருத்துவத்தில் பெரும் ஈடுபாடு கொண்டு அவ்வப்போது எழுதிவைத்த குறிப்புகளையும், சித்தமருத்துவ நூல்களைப் பயின்று பெற்ற கருத்துக்களையும் இணைத்து இந்த அரிய நூலை எழுதியுள்ளார். இவர் "மருத்துவப் பழமொழிகள்" என்ற நூலையும் எழுதி வெளியிட்டுள்ளார்.

Typewriting Mechanism பற்றிய இவரது நூல் தமிழ் நாட்டில் தட்டச்சு பயில்வோருக்குச் சிறந்த துணைக் கருவியாகப் பயன்பட்டு வருகிறது.

கிடைக்குமிடம்: விலை ரூ. 25-00

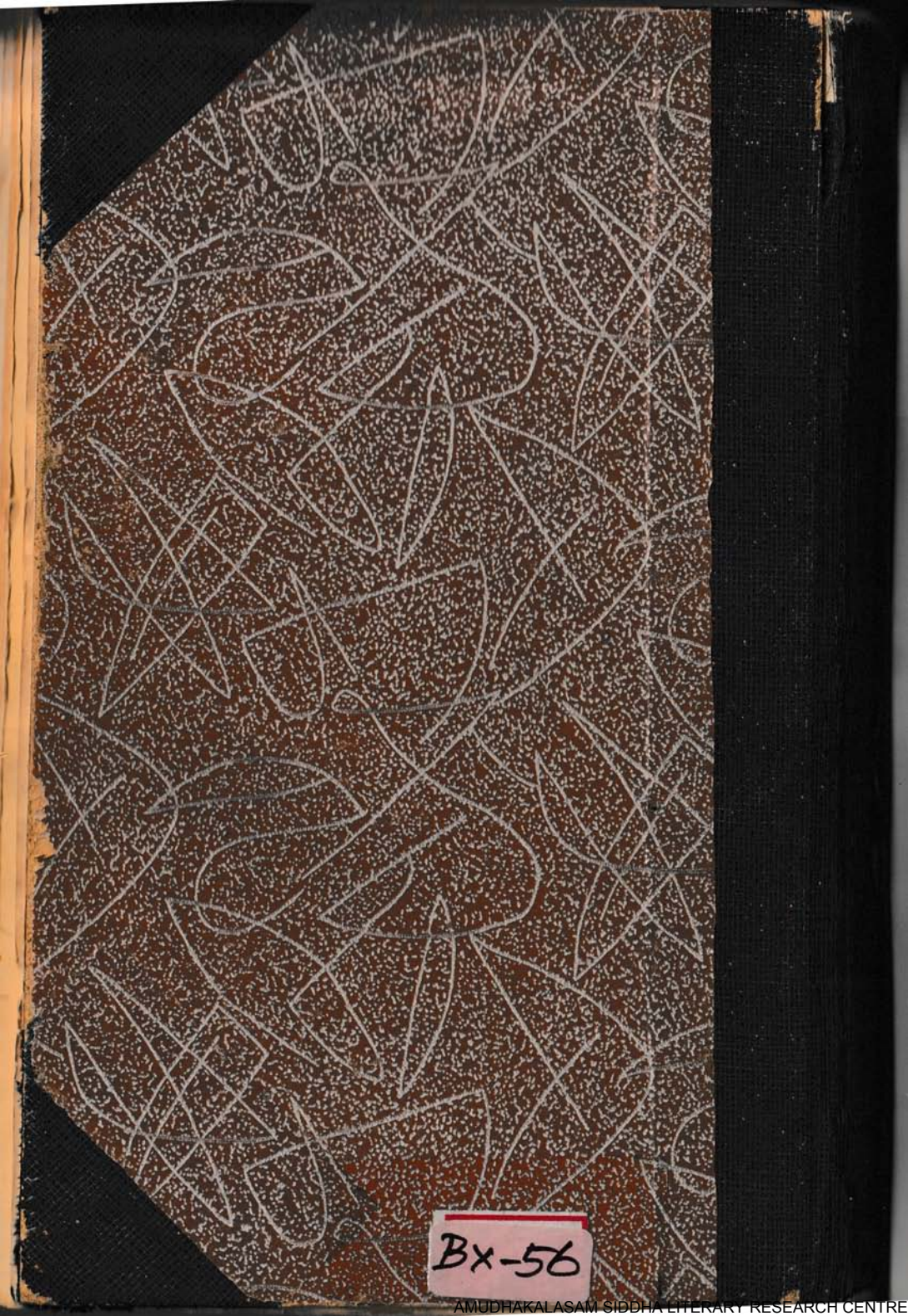
1. 55, முதல் பிரதான சாலை,
   சீனிவாசபுரம்
   கொரட்டூர், சென்னை-600 076.
2. லட்சுமி ஸ்டால்
   சென்னை புற நகர் மின்சார இரயில் நிலையம்
3. அவ்வை அச்சுக்கூடம்,
   நெ. 17, P. V. கோவில்தெரு, சென்னை-13.
   தொலைபேசி : 554290

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE


Bx-56
AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE